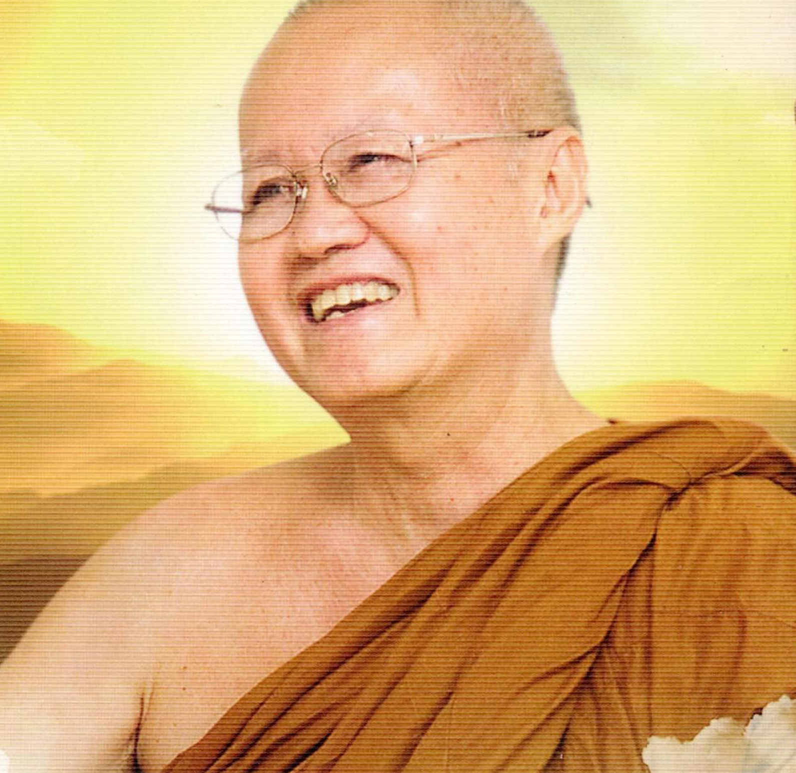
จริงเหนือความเป็นจริง

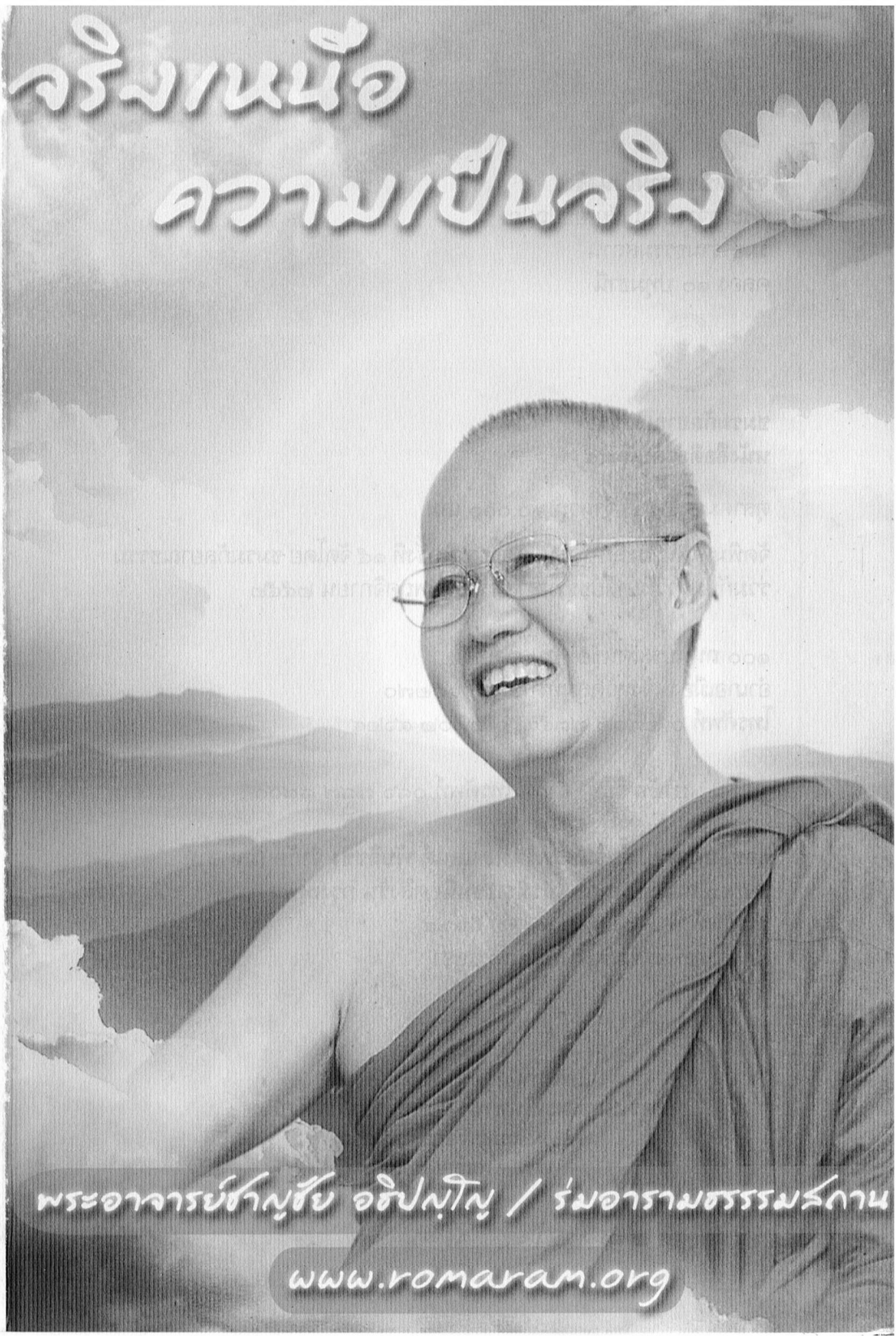


พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ / ร่มอารามธรรมสถาน

www.romaram.org

จริงเหนือความเป็นจริง
พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ ร่มอารามธรรมสถาน

จริงเหนือ ความเป็นจริง



พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ / ร่มอารามธรรมสถาน

www.romaram.org

จริงเหนือความเป็นจริง
พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ
ร่มอารามธรรมสถาน
คลอง ๑๐ ปทุมธานี

ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๙๔

ตุลาคม ๒๕๕๒ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นที่ระลึกในงานแสดงธรรมครั้งที่ ๑๕ จัดโดย ชมรมกัลยาณธรรม
ร่วมกับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๒๗๐๒ ๗๓๕๓, ๐ ๒๗๐๒ ๙๖๒๔

รูปเล่ม : บริษัท วิธีทำ จำกัด โทรศัพท์ ๐๘๖ ๗๘๗ ๘๘๐๐

ขอขอบคุณ บ. อัมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
๖๕/๑๖ ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) ตลิ่งชัน กรุงเทพฯ
โทรศัพท์ ๐ ๒๔๒๒ ๙๙๙๙ ต่อ ๔๙๖๔
เป็นเจ้าภาพจัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชา

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง
www.kanlayanatam.com
www.romaram.org

คำปรารภ

ชมรมกัลยาณธรรมได้นิมนต์ให้อาตมาแสดงธรรม ในวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ ที่หอประชุมใหญ่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ร่วมกับวิทยากรท่านอื่นๆ ในการนี้ประสงค์จะนำงานเขียนของอาตมา จัดพิมพ์เพื่อแจกผู้เข้าฟังการบรรยาย โดยที่อาตมาไม่ค่อยจะมีเวลาให้กับงานเขียนเท่าใดนัก ทางชมรมจึงจัดทีมงานถอดคำบรรยายของอาตมาส่งมาให้ตรวจแก้ อาตมาได้เห็นกุศลเจตนา และความตั้งใจในการเผยแผ่พุทธธรรม ของทีมงานชมรมกัลยาณธรรม จึงได้หาเวลาเรียบเรียงเรื่องให้ใหม่ ดังปรากฏในหนังสือเล่มนี้

จริงเหนือความเป็นจริง ชื่อเรื่องที่ตั้งมิได้เกินความเป็นจริงเลย เพราะความเป็นจริงในโลกนี้มีอยู่ ๒ มิติ ความเป็นจริงแรกคือความเป็นจริงทางโลก ที่คนเราสมมุติและบัญญัติกันขึ้นมา เพื่อใช้ในสังคมหนึ่ง หรือในประเทศหนึ่ง เช่น ภาษา ขนบธรรมเนียม ประเพณี กฎหมาย เป็นต้น อันมีผลทำให้ผู้ที่อยู่ร่วมในสังคมนั้นประเทศนั้นต้องเรียนรู้ ยอมรับ และปฏิบัติตาม ซึ่งความจริงดังกล่าว หาได้เป็นสัจธรรมที่เป็นสากลไม่ เปลี่ยนแปลงไปได้ตามสถานการณ์และตามกาลเวลา

ยังมีความเป็นจริงอีกมิติหนึ่งที่เหนือความเป็นจริงทางโลก นั่นคือความเป็นจริงทางธรรม ได้แก่กฎไตรลักษณ์ เป็นความจริงตามกฎธรรมชาติ ที่มีมาแต่บรรพกาล และจะดำรงอยู่ตลอดไป เป็นสัจธรรมที่เป็นสากล ครอบงำทุกสรรพสิ่งไว้ตลอดเวลา เป็นความจริงที่ทุกคนควรจะเรียนรู้และยอมรับ เพราะเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของทุกๆ ชีวิต

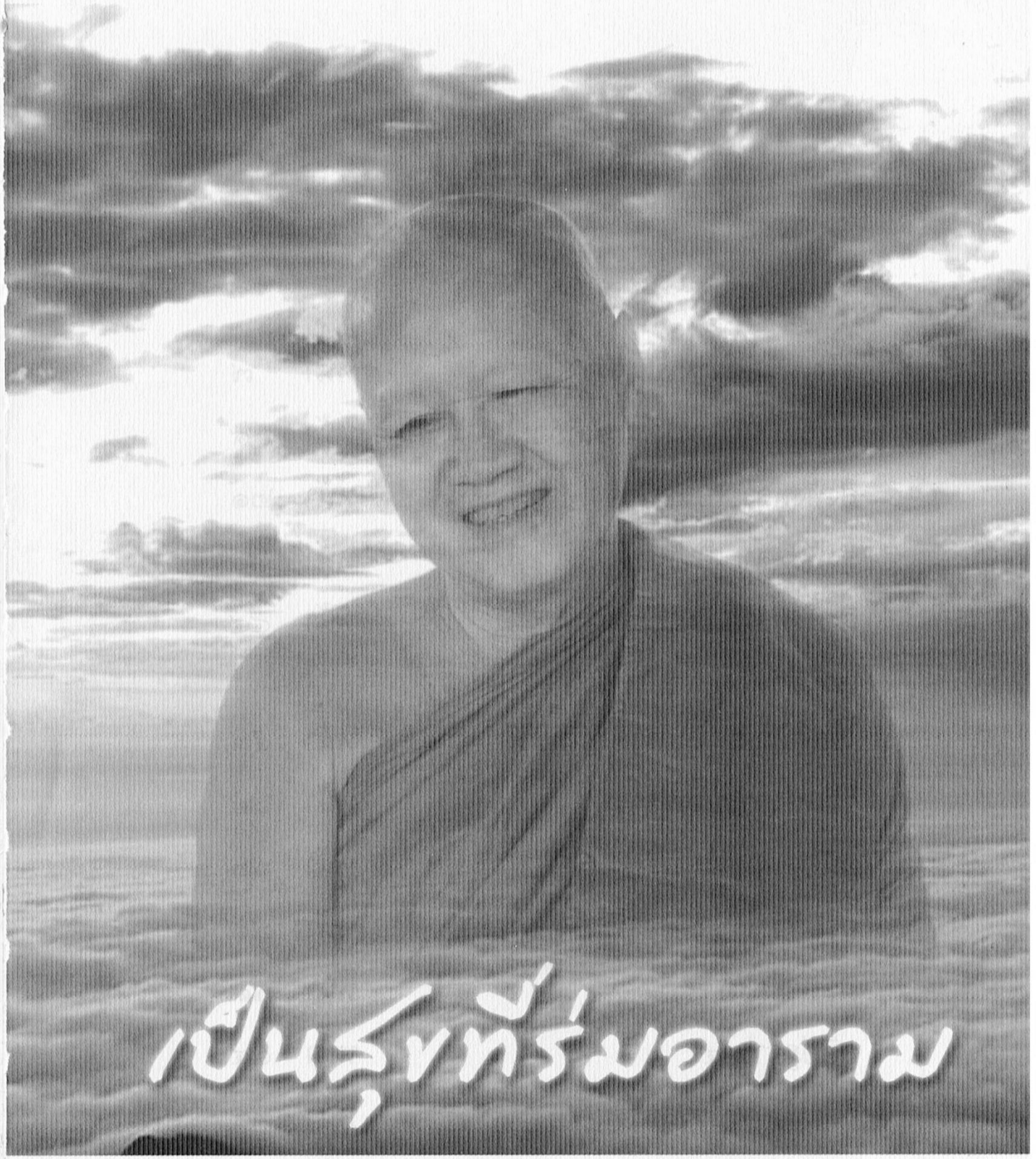
อาตมาเขียนเรื่องนี้ขึ้น ด้วยประสงค์ที่จะให้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้ปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐาน ที่จะเลือกศึกษาเพื่อเสริมความเข้าใจในการภาวนา ด้วยเวลาอันจำกัด จึงมิอาจจะเรียบเรียงในรายละเอียดของเนื้อหาให้ครบถ้วนได้ หากผู้อ่านได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้บ้าง อาตมาขออนุโมทนาด้วย และขอยกกุศลผลบุญให้กับทีมงานของชมรมกัลยาณธรรม ที่มีความเสียสละ ทำงานกันอย่างเข้มแข็ง ตลอดจน คุณเมตตา อุทกะพันธุ์ ประธานกรรมการบริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งและพับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) ที่ได้ให้ความอุปถัมภ์การจัดพิมพ์ครั้งนี้ รวมทั้งผู้มีกุศลจิตบริจาคทรัพย์ร่วมพิมพ์เพิ่มเติม

ขอความสุขกายสุขใจ ความอุดมสมบูรณ์ในโภคทรัพย์ ปัญญาบารมี และความเจริญในธรรม จงมีแด่ผู้มีส่วนร่วมในงานครั้งนี้ ตลอดจนผู้ใฝ่ในธรรมทุกๆ ท่าน ด้วยเทอญ.

พระชาญชัย อธิปญฺโญ

ร่มอารามธรรมสถาน

ตุลาคม ๒๕๕๒


เป็นสุขที่ร่มอาราม

สารบัญ

๑

จริงเหนือความเป็นจริง

ความเป็นจริงในโลกนี้มีอยู่ ๒ ประเภท คือ ความเป็นจริงทางโลก กับ ความเป็นจริงทางธรรม

ความเป็นจริงทางโลกนั้น คือ สิ่งที่มนุษย์กำหนดกันขึ้นมาเพื่อประโยชน์ในการอยู่ร่วมกัน เช่น ภาษา ค่านิยม ประเพณี วัฒนธรรม นิยาม ความหมาย กฎหมาย ระเบียบข้อบังคับ เป็นต้น ความเป็นจริงดังกล่าวใช้เฉพาะท้องถิ่น ประเทศ หาได้เป็นสากลครอบคลุมทั่วโลกไม่ และสามารถเปลี่ยนแปลงไปได้ตามกาลเวลา กระแสนิยม และสถานการณ์

ตรงข้ามกับความเป็นจริงทางธรรม เป็นกฎของธรรมชาติที่ครอบคลุมทุกสรรพสิ่งไว้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิต หรือสิ่งที่ไม่มีชีวิตก็ตาม ไม่มีสิ่งใดเลยจะรอดพ้นจากความเป็นจริงทางธรรม หรือ กฎธรรมชาตินี้ได้

ความเป็นจริงทางโลกนั้นเราอาจจะหลีกเลี่ยงได้ เช่น ถ้าเราไม่ชอบระเบียบขององค์กรหนึ่ง เราก็ย้ายไปทำงานกับอีกองค์กรหนึ่ง หรือถ้าไม่ชอบประเพณี ค่านิยม กฎหมาย ของท้องถิ่นหรือประเทศที่เราอาศัยอยู่ เราก็สามารถย้ายไปอยู่ท้องถิ่นอื่น หรือประเทศอื่นได้ เพื่อจะพ้นไปจากสิ่งที่เราไม่ชอบ

ส่วนความเป็นจริงทางธรรมนั้น ไม่ว่าเราจะอยู่ในท้องถิ่นใดหรือเป็นใคร อยู่ในสถานะใด จะรู้กฎความเป็นจริงทางธรรมหรือไม่ก็ตาม เราก็ตกอยู่ใต้อิทธิพลของความเป็นจริงทางธรรมอย่างไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้

ความเป็นจริงทางธรรมมีอิทธิพลครอบงำเหนือความเป็นจริงทางโลกอีกชั้นหนึ่ง

เราเอาแต่เรียนรู้ศึกษาความเป็นจริงทางโลก แต่ความเป็นจริงทางธรรม ซึ่งยิ่งใหญ่กว่าความเป็นจริงทางโลก และครอบงำชีวิตของเราอยู่ตลอดเวลา เรากลับไม่เรียนรู้ ไม่เปิดรับความเป็นจริงดังกล่าว เป็นเหตุให้ชีวิตของเรามากไปด้วยความทุกข์ ทุกข์เพราะไม่รู้ความเป็นจริงทางธรรม อยู่อย่างหลงโลก ปล่อยให้โลกบังธรรม

ความเป็นจริงทางธรรมคืออะไร

พระพุทธองค์ตรัสว่า... *ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ไม่ว่าจะมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้หรือไม่ก็ตาม ความเป็นจริงสิ่งนี้ย่อมมีอยู่เป็นธรรมดา เป็นกฎตายตัวเป็นธรรมดา*

นั่นคือสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา

เมื่อมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ย่อมรู้ความเป็นจริงอันนี้ ครั้นรู้แล้ว ย่อมนำมาบอก นำมาแสดง นำมาบัญญัติ นำมาตั้งขึ้นไว้ นำมาเปิดเผย นำมาจำแนกแจกแจง เหมือนหงายของที่คว่ำอยู่ให้ชนทั้งหลายได้รู้ความเป็นจริงว่า ***สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา*** *ดังนี้*

คำว่า สังขาร หมายถึง สิ่งทั้งหลายทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม มีสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์

คำว่าธรรมทั้งหลาย หมายถึงสรรพสิ่งทั้งหลาย มีสภาวะเป็นอนัตตา

ด้วยเหตุนี้ ทุกสรรพสิ่งในโลกนี้ อันได้แก่ สิ่งที่มีชีวิต และสิ่งที่ไม่มีชีวิต ล้วนตกอยู่ใต้กฎของอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา กฎดังกล่าวเรียกว่า **ไตรลักษณ์** หรือ **สามัญลักษณะ** อันเป็นกฎของธรรมชาติ ที่มีอยู่ ดำรงอยู่ ทุกกาลเวลา นับแต่อดีตอันยาวนาน และจะดำรงต่อไปในอนาคต อันหาที่สุดมิได้

ในความเป็นจริงทางธรรมดังกล่าว มีสิ่งที่เราควรทำความเข้าใจอยู่ ๒ ประเด็น ประเด็นแรกก็คือสิ่งทั้งหลาย (ทุกสรรพสิ่ง) ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม อันได้แก่ **ธาตุ ๔** และ**ขันธ์ ๕** ประเด็นต่อมาคือ **กฎไตรลักษณ์** เพื่อให้เข้าใจความหมายอย่างชัดเจน จะขออธิบายดังนี้

ธาตุ ๔ ได้แก่ ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งเป็นโครงสร้างของสิ่งที่มีชีวิต และสิ่งที่ไม่มีชีวิต ธาตุ ๔ เมื่อรวมกันเข้าเป็นกลุ่มก้อนทำให้เห็นเป็นรูป เช่น รูปร่างของคน สัตว์ (สิ่งมีชีวิต) และรูปลักษณะของวัตถุ สิ่งของ เช่น แม่น้ำ ภูเขา พื้นดิน (สิ่งไม่มีชีวิต) โครงสร้างของธาตุ ๔ ดังกล่าวเรียกว่า **รูปขันธ์**

ขันธ์ ๕ ได้แก่ สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย ซึ่งมีร่างกายและจิตใจ ร่างกายนั้นประกอบด้วยธาตุ ๔ หรือรูปขันธ์ ส่วนจิตใจนั้นเรียกว่า **นาม** หรือ**นามขันธ์** ทำหน้าที่อยู่ ๔ อย่าง คือ

๑. **รับรู้สิ่งต่างๆ (วิญญาณ)** โดยอาศัยสิ่งมากระทบประสาทสัมผัส ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ รู้ทางตาด้วยการเห็นภาพหรือรูปโดยอาศัย*จักขุวิญญาณ* รู้ทางหูด้วยการได้ยินเสียงโดยอาศัย*โสตวิญญาณ* รู้ทางจมูกด้วยการได้กลิ่นโดยอาศัย*ฆานวิญญาณ* รู้ทางลิ้นด้วยการได้รสโดยอาศัย*ชิวหาวิญญาณ* รู้ทางกายด้วยการสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็งโดยอาศัย*กายวิญญาณ* รู้ทางใจด้วยการรู้สึกนึกคิดโดยอาศัย*มโนวิญญาณ*

ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นเพียงอวัยวะของร่างกายหรือธาตุ ๔ ไม่สามารถรับรู้สิ่งใดๆ ได้ ต้องอาศัยวิญญาณซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของจิตเข้าไปกำกับ จึงเกิดการรับรู้ขึ้นมาได้

๒. **จำสิ่งต่างๆ (สัญญา)** เมื่อมีความรู้ผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัสตามข้อ ๑ หรือจิตรู้สึกนึกคิดต่อสิ่งใด ก็จะจดจำเรื่องเหล่านั้น ซึ่งบางเรื่องก็จำได้ บางเรื่องก็จำไม่ได้

๓. **รู้สึกต่อสิ่งต่างๆ (เวทนา)** โดยมีความรู้สึกต่อเรื่องที่เข้ามาทางประสาทสัมผัส เช่น เห็นสิ่งใดก็รู้สึกต่อสิ่งนั้น หรือเข้ามาทางความจำ หรือเข้ามาทางความคิด หากเรื่องที่เข้ามานั้นตรงกับจริตนิสัยที่ชอบ ก็จะรู้สึกยินดี พอใจ

เป็นสุข เรียกว่า **สุขเวทนา** หากเป็นเรื่องที่ไม่ชอบ ก็รู้สึก **เป็นทุกข์** เรียกว่า **ทุกขเวทนา** หากเป็นเรื่องที่ไม่ชอบไม่ชัง ก็รู้สึก**เฉยๆ** เรียกว่า **อุเบกขาเวทนา**

๔. **คิดเรื่องต่างๆ (สังขาร)** ความคิดมักจะต่อเนื่องมาจากความรู้สึกและความจำ เช่นเมื่อมีใครมาว่าเราในทางไม่ดี หากเขาว่าเป็นภาษาต่างชาติที่เราไม่รู้ความหมาย เราก็จะรู้สึกเฉยๆ แต่ถ้าเรารู้ (จำได้) ว่าคำนั้นเป็นคำด่า เราจะรู้สึกโกรธขึ้นมาทันที (ทุกขเวทนา) ครั้นเมื่อเขาพูดจบลงแล้วก็เดินจากไป ความรู้สึกไม่พอใจเขาก็น่าจะจบลงไปด้วย เพราะคำพูดก็ดี เสียงที่ได้ยินก็ดี ผู้พูดก็ดี ได้จบไปแล้ว แต่ความรู้สึกไม่พอใจของผู้ฟังหาได้จบลงไม่ ทั้งนี้เพราะความคิดหรือสังขารเข้ามารับช่วงความรู้สึกปรุงแต่งจิตให้โกรธ และนำความคิดต่างๆ เข้ามาร่วมปรุงแต่งด้วย ทำให้ความรู้สึกในเรื่องดังกล่าวไม่จบลงง่ายๆ

ความคิดหรือสังขารที่เข้ามาปรุงแต่งจิตมี ๓ อย่าง คือ คิดในทางที่ดี เป็นบุญกุศล เรียกว่า **ปุญญาภิสังขาร** หากคิดไปในทางที่ไม่ดี เป็นบาปอกุศล เรียกว่า **อปุญญาภิสังขาร** คิดไปในทางกลางๆ ไม่เป็นบุญไม่เป็นบาป เรียกว่า **อัพพยากฤต**

นามขันธ์หรือจิตซึ่งมีหน้าที่อยู่ ๔ อย่าง ดังได้กล่าวมาแล้ว อาจจะเรียงลำดับตามตำราได้ดังนี้

เวทนา (ความรู้สึก) สัญญา (ความจำได้หมายรู้) สังขาร (ความคิด การปรุงแต่งจิต) วิญญาณ (ความรู้)

เมื่อเอา**รูปขันธ์ ๑** (ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ) รวมกับ**นามขันธ์ ๔** เรียกว่าขันธ์ ๕ ซึ่งหมายถึงร่างกาย (รูปขันธ์ ๑) รวมกับจิตใจ (นามขันธ์ ๔) เป็นชีวิตขึ้นมา เรียกว่าขันธ์ ๕

ดังนั้นในทางธรรม การพูดถึงธาตุ ๔ หมายถึงรูปร่าง หรือรูปลักษณ์ ของสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ได้ ถ้าจะเจาะจงถึงสิ่งที่มีชีวิต ก็คือขันธ์ ๕ ด้วยเหตุนี้ เรามักจะได้ยินได้ฟังคำว่า ธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ อยู่เนืองๆ

เพื่อให้เข้าใจธรรมชาติของธาตุ ๔ ให้ละเอียดยิ่งขึ้น อันจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปปฏิบัติกรรมฐานจะขอยกตัวอย่างมาตราของอินเดีย ดังนี้:-

๑ ลิกขา แบ่งได้ ๓๖ ส่วนเท่าๆ กัน แต่ละส่วนเรียกว่า รถเรณู (ขนาดละอองฝุ่น)

๑ รถเรณู แบ่งได้ ๓๖ ส่วนเท่าๆ กัน แต่ละส่วนเรียกว่า ตัดชาลี

๑ ตัดชาลี แบ่งได้ ๓๖ ส่วนเท่าๆ กัน แต่ละส่วนเรียกว่า อณู

๑ อณู แบ่งได้ ๓๖ ส่วนเท่าๆ กัน แต่ละส่วนเรียกว่า ปรมาณู

๑ ปรมาณู เป็นหน่วยที่เล็กที่สุด ไม่สามารถแบ่งแยกได้อีกต่อไป แม้กระนั้นทุกๆ ปรมาณูจะมีธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ รวมกันอยู่ นอกจากนี้ยังมีกลิ่น (คันธะ) สี (วรรณะ) รส (รสะ) และโอชา (โอชะ) ร่วมอยู่ในนั้นด้วย

ปรมาณูเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดซึ่งไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่าได้ ดังนั้นการที่เรามองเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมาเท่ากับเราได้เห็นการรวมตัวของปรมาณูหรือธาตุ ๔ ที่มีอยู่ในสิ่งนั้นมากมาย ยิ่งเป็นรูปที่ใหญ่เพียงใด ก็ยิ่งมีปรมาณูของธาตุ ๔ รวมตัวอยู่มากมายเหลือที่จะคณานับ

โดยที่ธาตุ ๔ มีกลิ่น รส สี และโอชาอยู่ร่วมด้วย ดังนั้นสรรพสิ่งทั้งหลายที่เป็นรูปร่าง รวมทั้ง รูปลักษณ์ ยกเว้นนาม (จิตใจ) จึงมีกลิ่น มีรส มีสี สำหรับโอชานั้นเป็นตัวหล่อเลี้ยงให้ธาตุ ๔ และกลิ่น รส สี อยู่ร่วมกัน

ธาตุแต่ละธาตุมีคุณสมบัติดังนี้

ธาตุดิน เป็นกลุ่มก้อน กินเนื้อที่ มีน้ำหนัก แผ่ออกไป

ธาตุน้ำ ชุ่มฉ่ำ เอิบอาบ เชื่อมประสาน

ธาตุลม เคลื่อนไหว ผลักดัน พัดผัน เคร่งตึง

ธาตุไฟ อุณหภูมิ ร้อน อุ่น เย็น

แต่ละปรมาณูมีธาตุแต่ละธาตุในปริมาณที่ไม่เท่ากัน

ของสิ่งใดที่มีปรมาณูของธาตุดินอยู่หนาแน่นมากกว่าธาตุอื่นๆ ของสิ่งนั้นจะมีลักษณะแข็งแกร่ง เช่น เหล็ก คอนกรีต หิน โลหะต่างๆ อย่างไรก็ตามของสิ่งนั้นก็ยังมีความชื้น คือธาตุน้ำ มีรูพรุนเล็กๆ ซึ่งไม่อาจมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า เป็นช่องว่างให้ธาตุลมเข้าไปอยู่ มีอุณหภูมิร้อน อุ่น เย็น อันมีธาตุไฟอยู่ด้วย

ของสิ่งใดที่มีปรมาณูของธาตุน้ำหนาแน่นมากกว่าธาตุอื่นๆ ของสิ่งนั้นจะมีลักษณะเป็นของเหลว อย่างไรก็ตามของสิ่งนั้นก็ยังมีละอองผงเล็กๆ ซึ่งไม่อาจจะมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า คือธาตุดินเจือปนอยู่ มีก๊าซออกซิเยน หรือคาร์บอน อันเป็นธาตุลมอยู่ มีอุณหภูมิร้อน อุ่น เย็น อันมีธาตุไฟอยู่ด้วย

ของสิ่งใดที่มีปรมาณูของธาตุลมอยู่หนาแน่นมากกว่าธาตุอื่นๆ ของสิ่งนั้นจะมีลักษณะเคลื่อนไหว ผลักดัน พัดผัน เคร่งตึง เช่น

อากาศรอบตัวเรา อย่างไรก็ตามของสิ่งนั้นก็ยังมีละอองฝุ่นอันเป็นธาตุดินปนอยู่ มีความชื้นคือธาตุน้ำ มีอุณหภูมิร้อน อุ่น เย็น อันมีธาตุไฟอยู่ด้วย

ของสิ่งใดที่มีปรมาณูของธาตุไฟอยู่หนาแน่นมากกว่าธาตุอื่นๆ ของสิ่งนั้นจะมีลักษณะร้อน อุ่น หรือเย็น ตามอุณหภูมิที่มีอยู่ หากมีอุณหภูมิสูงก็จะร้อนมาก เช่น ไฟที่ลุกไหม้ อย่างไรก็ตามไฟจะลุกไหม้ได้ก็ต้องมีลมหรือธาตุลม มีเชื้อไฟซึ่งอาจเป็นธาตุน้ำ เช่น น้ำมัน หรือมีธาตุดิน อันได้แก่วัสดุเป็นเชื้อให้ไฟลุกไหม้อยู่ร่วมด้วย

ด้วยเหตุนี้สรรพสิ่งทั้งหลายในโลก ทั้งสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตจึงมีธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อยู่ เท่ากับว่าโลกใบนี้เป็นโลกที่มีโครงสร้างของธาตุ ๔ หรือธาตุ ๔ เป็นสมบัติของโลก

ร่างกายของเราก็เป็นธาตุ ๔ อาหารที่รับประทานก็เป็นธาตุ ๔ สิ่งของที่มีที่ใช้ล้วนเป็นธาตุ ๔ เราต่างอาศัยธาตุ ๔ ของโลกมาเสพ มาใช้ มาเป็นเครื่องดำเนินชีวิต ครั้นเมื่อเราตายไปก็ต้องทิ้งร่างกาย และทรัพย์สิ่งของไว้กับโลก เพราะธาตุ ๔ เป็นสมบัติของโลก ไม่มีใครเอาสมบัติของโลกไปได้เลย

ธรรมชาติของธาตุ ๔ มีดังนี้

อยู่ร่วมกัน

เกิดร่วมกัน ดับร่วมกัน

แยกจากกันไม่ได้

จึงไม่มีเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ใดๆ ที่สามารถแยกธาตุใดธาตุหนึ่งออกมาโดดๆ

โดยที่ธาตุ ๔ เกิดดับ ร่วมกัน ซึ่งเป็นไปอย่างรวดเร็ว พระพุทธองค์ตรัสว่า เพียงลัดนิ้วมือเดียวมีการเกิดดับนับแสนโกฏิขณะ หรือไม่ถึง ๑ วินาที มีการเกิดดับในสรรพสิ่งทั้งหลายนับล้านล้านครั้ง

การเกิดดับก่อให้เกิดแรงกระเพื่อมไหวระยิบระยับ ต่อเนื่องกันตลอดเวลา นับตั้งแต่ละเอียดสุดที่เราไม่สามารถรู้สึกได้ด้วยประสาทสัมผัสของเรา จนถึงแรงสั่นสะเทือนที่แรง ซึ่งเราสามารถรู้สึกได้ การเกิดดับก่อให้เกิดพลังงานต่างๆ ทั้งพลังงานทางชีวะ เคมี แม่เหล็ก ไฟฟ้า คลื่นแสง เสียง

สิ่งใดก็ตามที่มีการเกิดดับ สิ่งนั้นก็มีความเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา (อนิจจัง)

สิ่งใดก็ตามที่มีการเปลี่ยนแปลง สิ่งนั้นย่อมคงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้เป็นธรรมดา (ทุกขัง)

สิ่งใดก็ตามที่มีการเปลี่ยนแปลง คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สิ่งนั้นย่อมไม่อยู่ในอำนาจที่ใครจะสามารถบังคับให้เป็นไปได้ดังใจหมาย (อนัตตา)

การเกิดดับนี่เองที่ก่อให้เกิดกฎ**ไตรลักษณ์** คือความเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**

อนิจจัง *หมายถึง ความเปลี่ยนแปลง ความไม่เที่ยง เป็นของชั่วคราว*

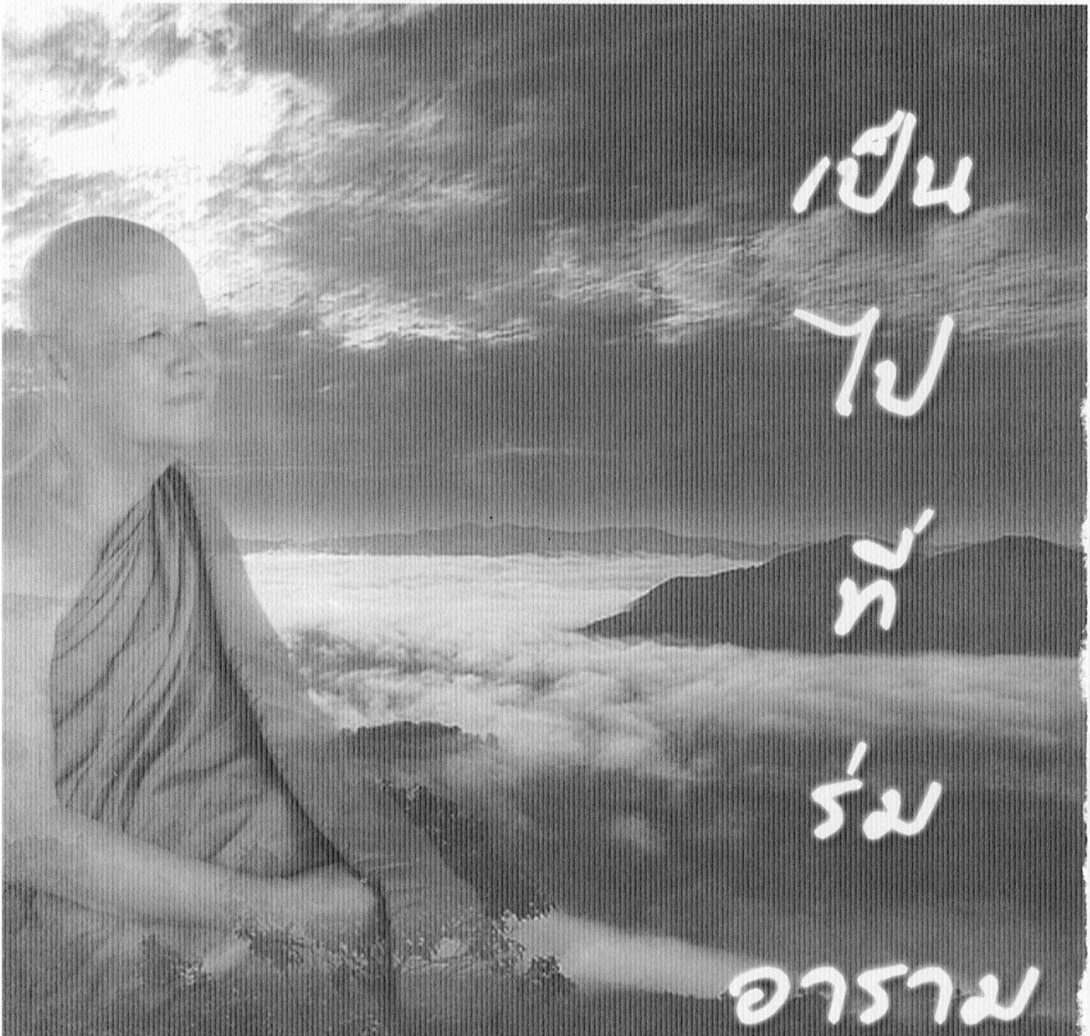
ทุกขัง *หมายถึง ถูกบีบคั้น กดดัน มีความขัดแย้ง เป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เกิดจากปัจจัยปรุงแต่งไม่มีความสมบูรณ์*

อนัตตา *หมายถึงเกิดจากส่วนประกอบย่อยๆ ไม่เป็นของใครจริง บังคับไม่ได้ดังปรารถนา*

กฎไตรลักษณ์มีความสำคัญมาก เป็นธรรมที่จะถอดถอนความยึดมั่นสำคัญผิด หรือ**อุปาทาน**ที่เรามีต่อสิ่งทั้งหลาย อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ และนำสัตว์โลกให้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร

นับภพชาติไม่ถ้วน

เพื่อให้เข้าใจความหมายในกฎไตรลักษณ์ละเอียดขึ้น อันจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะได้พิจารณาเรื่องดังกล่าวดังต่อไปนี้


เป็น
ไป
ที่
ร่ม
อาราม

สิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง

อนิจจัง หมายถึง ความเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน เป็นของชั่วคราว

มาพิจารณาความเปลี่ยนแปลง

สิ่งต่างๆ ที่อยู่รายรอบตัวเราล้วนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การเปลี่ยนแปลงมี ๒ ลักษณะ ลักษณะแรกเป็นการเปลี่ยนแปลงภายในมวลสารของสิ่งนั้นๆ ซึ่งยังไม่เปิดเผยออกมา ทำให้ตาของเรามองไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงของมัน ลักษณะที่สองเป็นการเปลี่ยนแปลงภายนอกที่ปรากฏออกมา ทำให้เรารับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ

การเปลี่ยนแปลงใดๆ ย่อมมีเหตุปัจจัยที่ทำให้สิ่งนั้นเปลี่ยน เหตุปัจจัยมี ๒ ประเภท คือเหตุปัจจัยภายใน กับเหตุปัจจัยภายนอก

สมมติว่าเราซื้อรถยนต์มา เราคิดว่ารถคันนี้หากเราดูแลรักษาให้ดี น่าจะมีอายุการใช้งานได้ถึง ๑๐ ปี เพราะเราเห็นรถเก่าที่มีอายุ ๑๐-๑๕ ปี ยังวิ่งอยู่ตามท้องถนนได้ ขณะที่เราใช้งานไปก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลงของมันสู่ความเสื่อมไปตามสภาพ เช่น สีซีด เครื่องยนต์มีปัญหาต้องเข้าอู่ซ่อมเป็นครั้งคราว ซึ่งเราก็ดูแลรักษา

เป็นอย่างดี ถ้าเป็นเช่นนี้เราก็สามารถใช้งานได้หลายปี นั่นหมายความว่าถ้ามันเปลี่ยนแปลงตามสภาพของมัน มันจะเสื่อมไปช้าๆ

แต่ถ้าวันหนึ่งมีอุบัติเหตุเกิดขึ้น มีรถคันอื่นวิ่งมาชนประสานงาอย่างรุนแรง ทำให้รถของเราพังยับเยิน ไม่สามารถใช้งานได้อีกต่อไป นั่นหมายถึงมีเหตุปัจจัยภายนอก เข้ามามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของรถคันนี้ ให้วิบัติไปอย่างรวดเร็ว

เหตุปัจจัยภายในและภายนอก ที่มีผลต่อการเปลี่ยนปลงของสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นตัวเรา หรือสิ่งที่อยู่นอกตัวเรา ซึ่งเราไม่สามารถบังคับได้เลย เช่น รถของเราต่อให้ดูแลรักษาดีเพียงใดก็ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อม เพราะธรรมชาติธาตุ ๔ ของสิ่งที่ไม่มีชีวิต ย่อมเก่า แก่ ผุ พัง ไปตามกาลเวลา ส่วนสิ่งที่มีชีวิตนั้นถูกเวลาไล่ต้อนไปสู่ความแก่ ความเจ็บ และความตาย โดยที่เราไม่สามารถยับยั้งการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อมดังกล่าว ได้ ทำได้แต่เพียงการบำรุงรักษาธาตุ ๔ เพื่อชะลอความเสื่อม หรือยืดอายุการใช้งานให้นานขึ้นเท่านั้นเอง ครั้นถึงที่สุดก็ต้องเสื่อมสลายพลัดพรากจากไป ตามกฎธรรมชาติ

เมื่อเป็นเช่นนี้ เราจึงต้องทำหน้าที่ พร้อมกับทำใจไปด้วย

ทำหน้าที่คือการดูแลรักษาสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ ไม่ว่าจะเป็นตัวเรา บุคคลที่เราสัมพันธ์ด้วย ตลอดจนทรัพย์สิ่งของที่เรามีอยู่

ทำใจคือเตรียมตัวเตรียมใจที่จะรับการเปลี่ยนแปลงนั้น ไม่ว่าจะเป็นทางที่ดีหรือร้าย

เป็นต้นว่าในครอบครัวของเรา มีพ่อ แม่ เรา และ ลูก พ่อแม่นั้นแก่เฒ่า สมมติว่าท่านอายุ ๘๐ กว่า แล้วก็เจ็บออดๆ แอดๆ ต้องเข้าโรงพยาบาลอยู่เป็นประจำ เราก็เริ่มทำใจว่าเป็นไม้ใกล้ฝั่ง ในขณะที่ลูกของเรากำลังน่ารัก มีสุขภาพแข็งแรง เราจึงไม่เคยคิดเลย ว่าเขาจะอายุสั้น

วันหนึ่ง ถ้าพ่อแม่ของเราตายไป เราก็คงจะเสียใจเป็นธรรมดา แต่ก็คงไม่มากมายถึงขนาดเสียสติ เพราะเราทำใจไว้แล้ว

แต่ถ้าเป็นลูกของเราถูกรถชนตาย เราจะเสียใจมาก บางคนถึงขาดสติ เพราะไม่ได้ทำใจไว้ก่อน

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าการพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก จะเกิดขึ้นวันใด เมื่อไร ไม่มีกฎเกณฑ์ว่า คนจะต้องตายเรียงลำดับตามอายุ ชีวิตของแต่ละคน จะตั้งอยู่ในความประมาทไม่ได้ พระพุทธองค์ให้พิจารณาถึงความไม่เที่ยงอยู่ทุกวันว่า

เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้
เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้
เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้

การพิจารณาเรื่องดังกล่าวไม่ใช่เป็นการแช่งตัวเอง อย่างที่คนบางคนหรือประเพณีความเชื่อบางแห่งเข้าใจ แต่เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจที่จะรับกับความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งสิ่งนี้จะต้องเกิดขึ้นกับทุกๆ คนอย่างแน่นอน ดีกว่าไปคิดเพ้อฝันถึงอนาคตที่สดใส ซึ่งไม่เป็นจริงอย่างที่ปรารถนา

คนเราควรจะอยู่กับความเป็นจริง และเตรียมตัวเตรียมใจที่จะรับสิ่งที่จะเกิดขึ้น ไม่มีใครบอกได้ว่าวันหน้าอะไรจะเกิดขึ้น ในครอบครัวที่อบอุ่น วันดีคืนดีจับได้ว่า สามีนอกใจ วันนั้นเป็นอย่างไรโลกแทบแตก เพราะเราไม่ได้เตรียมใจไว้เลย เห็นแต่สามีคนอื่นที่เขานอกใจภรรยา ไม่ได้คิดเผื่อไว้ว่าสามีของเราอาจจะเป็นเช่นนั้นบ้าง

ได้กล่าวมาแล้วว่าธรรมชาติของธาตุ ๔ เปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อมสลาย เรามีหน้าที่ดูแลรักษาเพื่อชะลอความเสื่อม แต่ธรรมชาติของนามหรือจิตใจนั้นต่างจากธาตุ ๔ คือเสื่อมได้เจริญได้ กล่าวคือหากเราไม่ใช้ธรรมะดูแลรักษาพัฒนาจิต ปล่อยให้

กิเลสตัณหาครอบงำจิต จิตก็จะเสื่อมไปตามแรงของกิเลสตัณหาพาตนหมกมุ่นอยู่ในอกุศลกรรม นำทุกข์ โทษ ภัย มาสู่ชีวิต ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า แต่ถ้าเรานำธรรมะมาพัฒนาจิต จิตก็จะมีคุณธรรม นำความสุขมาสู่ตน และยังประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่น

ด้วยเหตุนี้ การพัฒนาจิตจึงนำพาไปสู่ความเจริญยิ่งๆ ขึ้น จากจิตหยาบไปสู่จิตที่ประณีต จากจิตที่มากด้วยอกุศล ไปสู่จิตที่เปี่ยมด้วยกุศล จากจิตปุถุชนไปสู่จิตอริยชน เป็นต้น

อนิจจังยังหมายถึงความไม่เที่ยง หรือไม่แน่นอน

เราไม่อาจคาดเดาว่าสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับเราในวันข้างหน้าจะเป็นเช่นใด ทั้งนี้ เพราะผลทั้งหลายที่จะเกิดขึ้น ล้วนมาจากเหตุที่เราสร้าง หรือกรรมที่เราก่อ กรรมก็คือพฤติกรรมที่เราได้กระทำอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดี นับแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันสะสมทับทวีอยู่ในจิตของเรา ทั้งนอนเนื่องอยู่ในจิตใต้สำนึก เป็นอนุสัย และที่อยู่ในจิตสำนึก

ความสุข ความทุกข์ ความสำเร็จ ความล้มเหลว ตลอดจนปัญหาอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต ล้วนมาจากการกระทำหรือกรรมของเราทั้งสิ้น

เหตุใดการกระทำของเราบางอย่าง จึงไม่สำเร็จตามที่เราคาดหวัง ทั้งๆ ที่เราได้ทุ่มเททำอย่างเต็มที่

เหตุใดการกระทำของเราบางอย่าง จึงสำเร็จเกินกว่าที่เราคาดหวัง ทั้งๆ ที่เราไม่ได้ทุ่มเททำมากเท่าใดนัก

ที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะ**สัมฤทธิผลจากการกระทำของเรา ไม่ได้เกิดจากตัวเราตามลำพัง มีปัจจัยต่างๆ อีกมากมาย อันเป็นปัจจัยภายนอกตัวเรา ที่มีผลต่อการกระทำของเรา** ปัจจัยที่ว่านี้อาจจะเป็นผู้อื่น หรือสิ่งอื่น เช่น การเมือง เศรษฐกิจ สังคม และธรรมชาติ เข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องด้วย

การกระทำของเราบางอย่าง ไม่ได้รับความสำเร็จตามที่เราคาดหวัง ทั้งๆ ที่เราได้ทุ่มเททำอย่างเต็มที่ เป็นเพราะมีปัจจัยภายนอก เช่น บุคคล การเมือง เศรษฐกิจ สังคม ตลอดจนธรรมชาติ เข้ามาเกี่ยวข้องในเชิงเป็นอุปสรรคขัดขวาง และมีกำลังเหนือกว่าปัจจัยภายใน คือการกระทำของเรา จึงทำให้เราไม่ได้รับความสำเร็จตามที่คาดหวัง

ตรงข้ามกับการกระทำของเราบางอย่าง ได้รับความสำเร็จเกินกว่าที่เราคาดหวัง ทั้งๆ ที่เราไม่ได้ทุ่มเททำมากเท่าใดนัก ทั้งนี้

เป็นเพราะมีปัจจัยภายนอก เช่น บุคคล การเมือง เศรษฐกิจ สังคม ตลอดจนธรรมชาติ เข้ามาเกี่ยวข้องในเชิงสนับสนุนหรือเกื้อกูลต่อการกระทำของเรา เป็นผลให้เราได้รับความสำเร็จเกินกว่าที่เราคาดหวัง

เหตุปัจจัยภายนอกมีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง ไม่อยู่ในอำนาจที่เราจะบังคับได้ เราทำได้แต่เพียงสร้างเหตุปัจจัยภายในของเราไปในทางที่ดี เพื่อให้ความดีของเราโดนใจผู้อื่น ให้เขาช่วยเหลือเกื้อกูลเรา ไม่เพียงแต่เท่านั้น คุณธรรมความดีหรือบารมีของเรา ยังพาให้เรารอดพ้นจากสถานการณ์วิกฤติทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และธรรมชาติ ไปได้ด้วยดี

อนิจจังยังหมายถึง ความเป็นของชั่วคราว

จะเห็นว่าสิ่งที่เราได้มีเป็น ล้วนเป็นของชั่วคราว เช่น วัยเด็กของเราก็ชั่วคราว วัยเรียนก็ชั่วคราว งานที่เราทำอยู่ก็ชั่วคราว ทรัพย์สิ่งของที่มีอยู่ก็เป็นของก็ชั่วคราว ความเป็นญาติพี่น้องอยู่ร่วมกันก็ชั่วคราว ความเป็นสามีภรรยากันก็ชั่วคราว ความสุข ความทุกข์ ความสำเร็จ ความล้มเหลวที่เราเผชิญอยู่ ล้วนเป็นของชั่วคราว แม้การมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ก็ชั่วคราว ที่สุดก็ต้องสละทิ้งสิ่งที่ได้ ที่มี ที่เป็นไปทั้งสิ้น

เมื่อสัจธรรมแสดงความเป็นจริงให้ปรากฏว่า สิ่งทั้งหลายที่ดำรงอยู่ หรือที่สัมผัสสัมพันธ์กันอยู่ล้วนเป็นของชั่วคราว เราควรจะเปิดใจยอมรับความเป็นจริงตามกฎธรรมชาตินี้ มิฉะนั้นจะอยู่กับความปรารถนาหรือความต้องการ ในสิ่งที่ไม่เป็นจริงของชีวิต เช่น คนที่เรารัก สิ่งที่เรายินดีพอใจ เราก็อยากให้คนๆ นั้น ของสิ่งนั้นอยู่กับเราไปนานๆ ตราบชั่วนิรันดร์กาล ครั้นต้องพลัดพรากทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่ หรือแม้ตายจากกัน ก็ยังไม่ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น ใจยังคงผูกพัน โหยหาอาลัย อยากให้สิ่งนั้นคืนกลับมาเหมือนเดิม ดูราวกับคนเสียสติ

ของอะไรที่เป็นของชั่วคราวย่อมไม่ถาวร ถามว่าเราควรจะทุ่มเทแรงกาย แรงใจ กำลังทรัพย์ เวลาของชีวิต ตลอดจนศักยภาพที่มีอยู่ เพื่อลงทุนในสิ่งนั้นแบบสุดๆหรือไม่ ผู้ที่มองการณ์ไกลย่อมไม่ทุ่มลงทุนจนหมดหน้าตัก เพราะมีความเสี่ยงสูงและให้ประโชน์ระยะสั้น เขาจึงเลือกลงทุนแบบระยะสั้น แต่ของที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตระยะยาว เขาจะเลือกลงทุนระยะยาว แม้จะทุ่มเทแบบสุดๆ ก็ยอม

การลงทุนดูแลรักษาร่างกาย ตลอดจนการแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ ซึ่งหลงว่าเป็นความสุข ถือเป็นการลงทุนระยะสั้น เพราะร่างกายก็ดี ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็ดี มีอยู่หรือได้มาก็เสื่อมไป แตกสลายไป เป็นของชั่วคราว ส่วนการพัฒนาจิตส่งเสริมคุณธรรม

ความดีให้กับจิต ถือเป็นการลงทุนระยะยาว เพราะจิตที่ยังมีเชื้อของตัณหาอยู่ จะต้องเดินทางไปเวียนตายเวียนเกิด นับภพชาติไม่ถ้วน การเกิดแต่ละชาติมีทุกข์อยู่ร่ำไป และส่วนใหญ่จะไปเกิดในอบายภูมิ (นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน) มากกว่าได้มาเกิดในสุคติภูมิ (มนุษย์ เทวดา พรหม) จึงควรทุ่มเทแรงกาย แรงใจ เวลา และศักยภาพ เพื่อพัฒนาคุณธรรมของจิต เพราะจิตที่ได้รับการพัฒนาคุณธรรมแล้ว จะนำความสุขความสำเร็จมาให้ ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า นอกจากนี้ยังตัดกระแสของการเวียนว่ายตายเกิดให้สั้นลง เข้าสู่มรรคผลนิพพานได้เร็วขึ้น

สิ่งทั้งหลายเป็นทุกขัง

ทุกขัง มีหลายความหมาย เช่น หมายถึงความขัดแย้ง ความกดดัน คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ความทุกข์ สภาวที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ไม่มีความสมบูรณ์ เป็นต้น

มาพิจารณาความขัดแย้ง

สรรพสิ่งทั้งหลายล้วนเต็มไปด้วยความขัดแย้งกันเป็นธรรมดา เพราะธรรมชาติของธาตุ ๔ มีทั้งสมานฉันท์และขัดแย้งกันอยู่ในตัว ด้านสมานฉันท์คือการอยู่ร่วมกันในแต่ละปรมาณู ด้านความขัดแย้ง กันคือสภาวะของการเกิดดับอย่างรวดเร็ว อันมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงและการทำลายกัน

ตัวอย่างที่มีให้เห็นก็คือการรวมตัว (ฆนะ) เป็นกลุ่มก้อนของธาตุ ๔ ทำให้เราเห็นเป็นรูปเป็นร่างของสิ่งต่างๆ เช่น บ้านเรือน เหล็ก แม่น้ำ ลำธาร ภูเขา เป็นต้น

ความขัดแย้งของธาตุ ๔ ทำให้บ้านเก่า สีซีด ผุพัง เพราะแดด (ธาตุไฟ) ทำให้สีซีด ความร้อน (ธาตุไฟ) ความชื้น (ธาตุน้ำ) ทำให้ไม้ ผนัง (ธาตุดิน) ผุ

เหล็ก (ธาตุดิน) เป็นสนิมเพราะธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ทำลายธาตุดิน

น้ำ (ธาตุน้ำ) ไหลหลากมา (ธาตุลม) ซัดเซาะตลิ่ง (ธาตุดิน) ทำให้ตลิ่งพัง เป็นต้น

สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงความขัดแย้งของธาตุ ๔ ซึ่งเป็นโครงสร้างของโลก ของสิ่งที่มีชีวิตและสิ่งที่ไม่มีชีวิต

ร่างกายของเราที่เป็นธาตุ ๔ ก็มีความขัดแย้งกัน ความเจ็บไข้ได้ป่วย ล้วนมาจากความขัดแย้งหรือความไม่สมดุลของธาตุใดธาตุหนึ่ง เช่น หากธาตุไฟมากเกินไป ก็จะทำให้ตัวร้อนเป็นไข้ ธาตุลมมากเกินไป จะรู้สึกวิงเวียน เป็นต้น ไม่เพียงแต่เท่านั้น อวัยวะในร่างกายบางส่วนก็มีความขัดแย้งกัน เช่น อวัยวะบนใบหน้า จะเห็นว่าคิ้ว ตา ริมฝีปาก เป็นแนวนอน ส่วนจมูก ฟัน หู เป็นแนวตั้ง ดูขัดกัน แต่ก็เกิดความสมดุลลงตัว ถ้าอวัยวะเหล่านี้เป็นแนวตั้งหรือแนวนอนทั้งหมด ใบหน้าของเราคงดูพิลึก

ด้านจิตใจของเราซึ่งเป็นนามขันธ์ก็มีความขัดแย้งกัน เดี๋ยวคิดอย่างหนึ่ง ต่อมาก็เปลี่ยนเป็นคิดอีกอย่างหนึ่ง ในเรื่องเดียวกันบางครั้งก็ชอบ บางคราวก็ชัง นี่ขนาดคนๆ เดียวกันแท้ๆ ความคิดยังขัดกันเองเลย นับประสาอะไรจะให้คนอื่นเขารักษา

คำมั่นสัญญา ไม่เปลี่ยนใจ

คนเราเมื่ออยู่ร่วมกัน จะมีทั้งสมานฉันท์และขัดแย้งกัน การอยู่ร่วมกันนั้นเป็นความสมานฉันท์ แต่เมื่อมาอยู่ร่วมกันแล้วจะไม่ให้มีการขัดแย้งกัน ย่อมเป็นไปไม่ได้เลย เพราะแต่ละคนมีความคิดเห็นแตกต่างกัน ในชีวิตประจำวันเราจึงพบกับความขัดแย้งหรือความเห็นที่แตกต่างกันอยู่ทั่วไป ไม่ว่าที่บ้าน ที่ทำงาน ในสังคม ประเทศชาติ แม้ในประชาคมโลก

อย่าว่าแต่ปุถุชนมีความเห็นที่ขัดแย้งกันเลย แม่ในหมู่พระอรหันต์ก็ยังมีความเห็นแตกต่างกัน หรือขัดแย้งกัน เช่น ใน*มหาสิงคาลสูตร* กล่าวไว้ว่า ครั้งหนึ่งพระอรหันต์หมู่หนึ่งได้ปุจฉา-วิสัชนาว่า ป่านี้งามสำหรับใคร

พระเรวัตตะ ให้ความเห็นว่าป่านี้งามสำหรับภิกษุผู้นิยมอยู่ป่า *พระอนุรุทธะ* เห็นว่าป่านี้งามสำหรับภิกษุผู้ได้ทิพพจักขุ (ท่านได้ทิพพจักขุ) *พระมหากัสสปะ* เห็นว่าป่านี้งามสำหรับภิกษุผู้อยู่ป่าเป็นวัตร นุ่งผ้าบังสุกุลเป็นวัตร บิณฑบาตเป็นวัตร (เป็นข้อวัตรปฏิบัติของพระมหากัสสปะ)

พระโมคคัลลานะ เห็นว่าป่านี้งามสำหรับภิกษุผู้จะกล่าวอภิธรรมต่อกัน

พระสารีบุตร เห็นว่าป่านี้งามสำหรับภิกษุผู้บังคับจิตของตนได้ ปรารถนาจะอยู่ด้วยธรรมใด ก็อยู่ด้วยธรรมนั้น

พระพุทธเจ้า ทรงเห็นว่า *ป่านี้งามสำหรับภิกษุผู้นั่งสมาธิตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า แล้วตั้งปณิธานว่า เมื่อจิตของเรายังไม่หลุดพ้นจากกิเลสเพียงใด เราก็จะไม่ลุกขึ้นจากที่เพียงนั้น*

จะเห็นว่าแต่ละท่านมีความเห็นในสิ่งเดียวกันแตกต่างกัน เพราะท่านมีทัศนคติ ประสบการณ์ ความสำเร็จแตกต่างกัน ในความเห็นที่ขัดแย้งกันนี้ ท่านไม่ขัดใจกัน เพราะท่าน**ยอมรับความเห็นที่แตกต่าง โดยไม่แตกแยก**

ความขัดแย้งมี ๒ ลักษณะ คือขัดแย้งในทางที่สร้างสรรค์กับขัดแย้งในทางที่ทำลาย

ในธรรมชาติที่เป็นบ่อเกิดของความขัดแย้ง มีทั้งความขัดแย้งที่สร้างสรรค์ และการขัดแย้งที่ทำลาย

ความขัดแย้งที่สร้างสรรค์ได้แก่ แดดส่องมาถูกเมฆ กิ่งไม้ใบไม้ขวางไว้ ทำให้เกิดร่มเงา ผืนดินไม่แตกระแหง ช่วยรักษาความชุ่มชื้นของดินเอาไว้ หรือลมพัดมาเบาๆ แม้มีต้นไม้หรือสิ่งปลูกสร้างขวางทางลมไว้ ก็ไม่เป็นอันตราย กลับนำความเย็นช่วย

ระบายความร้อนให้กับสิ่งนั้นๆ หรือกลางคืนกับกลางวันซึ่งขัดกันโดยสิ้นเชิง ถ้ามีแต่กลางคืนหรือกลางวันอย่างเดียว ชีวิตที่อาศัยอยู่บนโลกนี้คงอยู่อย่างลำบาก ความขัดแย้งของกลางคืนกับกลางวันก่อให้เกิดความสมดุล เป็นต้น

ด้านความขัดแย้งชนิดทำลายที่ปรากฏในธรรมชาติ ได้แก่ หากลมพัดมาแรง หรือน้ำไหลเชี่ยวกราก ด้วยกำลังแรง ถ้ามีสิ่งขวางทางน้ำทางลม สิ่งนั้นก็จะพัง หรือหากแสงแดดที่ร้อนแรงเกินไป ก็จะทำให้พื้นดินแตกระแหง น้ำถูกแผดเผาให้เหือดแห้ง ใบไม้ใบหญ้าถูดแผดเผา ถึงกับลุกไหม้เป็นไฟป่าได้

คนเราอยู่กับธรรมชาติ เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ควรเรียนรู้ความเป็นจริงจากธรรมชาติ นำธรรมชาติมาเป็นบทเรียนสอนใจ

เมื่อธรรมชาติของคนมีความเห็นต่างกัน เราควรนำความเห็นขัดแย้งนี้มาใช้ในทางสร้างสรรค์ มิใช่ทำลาย ความเห็นที่แตกต่างนับเป็นสิ่งที่ดี เพราะเปิดโอกาสให้เลือกเฟ้นความเห็นที่เหมาะสมหรือความเห็นที่ดีกว่า โดยไม่เจาะจงว่าความเห็นนั้นจะเป็นของใคร เพราะฉะนั้น เราควรจะฝึกให้เป็นคนที่มีใจกว้าง ยอมรับความเห็นที่แตกต่าง โดยไม่แตกแยก เท่ากับว่าเราไม่เอาความเห็นของตนเป็นใหญ่ แต่เอาธรรมหรือประโยชน์ของส่วนรวมเป็นใหญ่

แต่ในความเป็นจริงแล้ว คนส่วนใหญ่จะถือเอาความเห็นของตนเป็นใหญ่ จึงรู้สึกไม่พอใจเมื่อมีใครมาขัดใจ ในครอบครัวมักจะมีปากเสียงกันเป็นประจำ พอใครคนหนึ่งพูดขึ้นก็มักจะมีใครอีกคนพูดสวนขึ้นมาทันที ทั้งนี้เพราะคนที่พูดคนแรกพูดไม่ถูกใจ หรือไม่ได้อย่างใจคนที่พูดสวนออกมา นั่นเป็นเพราะคนพูดคนหลังเอาความเห็นของตนเป็นใหญ่ ไม่ยอมรับฟังความเห็นของคนอื่น คนที่ถูกขัดคอจะรู้สึกขัดใจ จึงพูดโต้ตอบกลับไป จากนั้นสงครามย่อยๆ ทางวาจาก็เกิดขึ้น เหตุการณ์เช่นนี้มีเป็นประจำในครอบครัว แม้ในองค์กร และในหมู่มิตรสหายที่สนทนากัน

บางครั้งความเห็นที่ไม่ลงรอยกัน ก็นำไปสู่ความขัดแย้งความแตกแยก ยิ่งถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งยึดถือความเห็นของตนไว้มั่นหากถูกขัดใจหรือมีความขัดแย้งที่รุนแรง ก็จะนำไปสู่การทำร้ายทำลายกัน ความเห็นที่รุนแรง อารมณ์ที่รุนแรง ก็เหมือนกระแสลมกระแสน้ำที่รุนแรง ทำลายสิ่งต่างๆ ที่ขวางทางนั่นเอง

ผู้เขียนได้ประพันธ์กลอนที่ชื่อว่าความขัดแย้งเอาไว้ ขอนำเสนอ เพื่อสรุปเรื่องความขัดแย้งดังนี้

ความขัดแย้ง มีให้เห็น เป็นธรรมชาติ
แดดส่องสาด ถูกใบไม้ ขวางให้ร่ม

ภูเขาป่า ขวางกั้น กันแรงลม
หินดินถม ทับขวาง เส้นทางน้ำ

มืด สว่าง ขัดกัน คืนวันใหม่
น้ำดับไฟ ฝนดับแล้ง แปลงดินฉ่ำ
เสียงต่ำ สูง เป็นทำนอง ของลำนำ
เหมือนจะย้ำ ความขัดแย้ง แฝงทั่วแดน

สร้างบ้านเรือน เรียงไม้ ให้ตั้งขวาง
แนวไม้วาง ขัดไว้ ยึดให้แน่น
ทั้งสิ่งทอ ผ้า เสื้อ เสื่อลำแพน
เป็นผืนแผ่น ร้อยรัด เรียงขัดกัน

การขัดแย้ง หากเห็น เป็นธรรมชาติ
ย่อมสามารถ หาทาง ร่วมสร้างสรรค์
เลือกสิ่งดี มีค่า คุณอนันต์
ไม่ยึดมั่น ความเห็น เป็นของตน

ตามใจลูก เสียจน เสียคนแน่
ตามใจตัว ยิ่งแย่ ไร้เหตุผล
จะขัดเกลา ต้องขัดใจ ให้อดทน
อยู่กับคน มีหรือไม่ ขัดใจกัน

มองเห็นความ เป็นจริง สิ่งเหล่านี้
หากแม้นมี ผู้ขัดใจ ให้อดกลั้น
อย่าวู่วาม ใช้อารมณ์ ข่มประชัน
สิ่งสำคัญ หมั่นฝึกไว้ ขัดใจตน

เมื่อเราได้ตระหนักว่าความขัดแย้งมีอยู่ทุกแห่งหน แม้ในร่างกายและจิตใจของเรา เราควรจะฝึกใจยอมรับความจริง และพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริง ต่อไปเมื่อมีใครมาขัดแย้งหรือขัดคอ สิ่งที่สำคัญที่สุดอันดับแรกก็คือหุบปากไว้ก่อน อย่าด่วนตอบโต้ ทั้งที่ใจอยากจะตอบโต้ ก็ต้องขัดใจ เพราะใจอยากจะตอบโต้ด้วยแรงของอัตตา คือความยึดมั่นถือมั่นในความคิดเห็นของตน การขัดใจก็คือการขัดเกลา มิให้อัตตามีกำลังสูงขึ้นนั่นเอง

ทุกขัง ยังหมายถึง ถูกบีบคั้น กดดัน

ธรรมชาติมีแต่ความบีบคั้น กดดัน แสดงตัวให้เห็นอยู่ตลอดเวลา ถามว่าในน้ำมีความดันไหม ในอากาศมีความดันไหม ในร่างกายของเรามีความดันไหม ***มีทั้งสิ้น***

มีแรงสองแรงคือแรงกดและแรงดัน แสดงให้เราเห็น สิ่งที่อยู่ข้างบนมีน้ำหนักก็จะส่งแรงกดลงมา ส่วนที่รองรับอยู่ข้างล่างก็จะส่งแรงดันขึ้นไป ถ้าแรงกดมากกว่าแรงรับ สิ่งที่รองรับอยู่ก็จะพัง

ชีวิตของเราก็เต็มไปด้วยความกดดัน เช่น กาลเวลากดดันชีวิต เพราะนำชีวิตไปสู่ความชราและมรณะ โดยเฉพาะเวลาที่เร่งรีบในการทำกิจกรรมต่างๆ จะกดดันเราเป็นอย่างมาก อาชีพการงานกดดันทุกๆคน การเรียนกดดันนักเรียนนักศึกษา พ่อแม่กดดันลูก ขณะเดียวกันลูกก็กดดันพ่อแม่ สามีภรรยากดดันซึ่งกันและกัน หัวหน้ากับลูกน้องต่างก็กดดันกัน แม้การอยู่กับคนรักก็มีความกดดันกัน เป็นต้น

ไปอยู่ที่ไหนที่ไม่มีความกดดันบ้างในโลกนี้ อยู่ตัวคนเดียวก็ได้ ในสถานที่ที่เราคิดว่าอยู่แล้วจะมีความสุข เอาเงินหรือปัจจัยในการยังชีพติดตัวไปให้พอ ไม่ให้เดือดร้อนในเรื่องความเป็นอยู่แรกๆ ก็พอจะมีความสุขดี ครั้นอยู่ไปอยู่ไปก็มีความกดดันเกิดขึ้นแล้ว ใครหนอที่มากดดันเรา ไม่มีใครหรอก เพราะเราอยู่ตัวคนเดียว กลายเป็นว่า**ตัวเรานั่นแหละกดดันตนเอง** ตัณหาหรือความทะยานอยาก (กามตัณหา ภวตัณหา) และความไม่อยาก ไม่ชอบ (วิภวตัณหา) ที่มีอยู่ในใจของเรา ส่งแรงออกมากดดันตัวเองทำให้รู้สึกเบื่อ รู้สึกคิดถึงคนนั้น คนนี้ สิ่งนั้น สิ่งนี้

ไม่ว่าเราจะไปอยู่ในที่ใด ตัณหาก็จะติดตามเราไปทุกหนทุกแห่ง เพราะมันอยู่ในใจของเรา ส่งแรงกดดันออกมาอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

บางคนบอกว่าฉันเบื่องานเพราะถูกกดดัน ก็ต้องเปลี่ยนงานไปเรื่อยๆ เพราะอยู่ที่ไหนก็เจอแต่ความกดดัน อาจจะมากน้อยต่างกันในแต่ละที่ แต่จะไม่ให้มีความกดดันเลย...**ไม่มี**

ความกดดันเป็นธรรมชาติที่มีอยู่ทั่วไป เนื่องจากความกดดันเป็นทุกข์ ชีวิตของเราจึงตั้งอยู่บนพื้นฐานของความทุกข์ สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า โลก (ชีวิตของสัตว์โลก) ตั้งอยู่บนฐานของความทุกข์ มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป นอกจากทุกข์เกิดไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ดับไม่มีอะไรดับ

ขอให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ยอมรับและพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริง อย่าเอาแต่ความปรารถนาของตนเป็นที่ตั้งโดยไม่คำนึงถึงพื้นฐานของความเป็นจริง

ทุกขัง ยังหมายถึงสิ่งที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

ธรรมข้อนี้มีให้เห็นอยู่ทั่วไป ทั้งภายในตัวเราและภายนอกตัวเรา ไม่มีสิ่งใดเลยที่คงทนอยู่ในสภาพเดิมได้ ไม่ว่าจะเป็นรูปหรือนาม ทั้งนี้ เพราะสิ่งทั้งหลายเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง หรืออนิจจัง ความเป็นทุกขัง หรือไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมได้จึงตามมา

ทุกขัง ยังหมายถึงสิ่งทั้งหลายเป็นของปรุงแต่งไม่สมบูรณ์

ถามว่าเวลาที่อาตมาแสดงธรรมอยู่นี้ ต้องมีการปรุงแต่งถ้อยคำไหม แล้วโยมที่นั่งฟังอยู่ต้องปรุงแต่งท่านั่งไหม เราต่างก็ปรุงแต่งพฤติกรรมของเราทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นความคิด คำพูด และการกระทำ แม้จะพยายามปรุงแต่งสักเท่าใด แต่การแสดงออกก็หาได้สมบูรณ์ไม่ ยังมีสิ่งที่ขาดตกบกพร่องอยู่ ไม่มากก็น้อย เพราะสิ่งที่สมบูรณ์ในโลกนี้ไม่มี

ไม่เพียงแต่นามขันธ์เท่านั้นที่ไม่สมบูรณ์ แม้รูปขันธ์ก็ไม่สมบูรณ์เช่นกัน ขอให้พิจารณาศาลาหลังนี้ ซึ่งเป็นธาตุ ๔ เกิดขึ้นมาจากการเอาวัสดุต่างๆมาปรุงแต่งเข้าด้วยกัน เมื่อเสร็จเป็นรูปเป็นร่างแล้ว เราก็เรียกว่าศาลา มองผาดๆ บางคนอาจจะว่างาม บางคนก็ว่าไม่งาม ยิ่งถ้ามองเพ่งพิศในแต่ละส่วนแล้ว จะเห็นข้อบกพร่องทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นรอยร้าวของผนัง การฉาบปูนไม่เรียบ วัสดุที่นำมาประกอบกันไม่สนิทกัน หรืออื่นๆ ล้วนมีข้อบกพร่องให้เห็น

ไม่มีสถาปัตยกรรมใดที่งดงามสมบูรณ์
ไม่มีจิตรกรรมใดที่สวยงามอย่างไม่มีที่ติ
ไม่มีบทเพลงใดที่ไพเราะที่สุด
เช่นเดียวกับไม่มีบทกวี หรือวรรณกรรมเรื่องใดที่สมบูรณ์ค่า

มีแต่สิ่งที่พอเหมาะ พอดี เป็นที่พอใจของคนจำนวนหนึ่ง ในห้วงเวลาหนึ่งเท่านั้น

ผู้เขียนได้แต่งบทกลอนในเรื่อง **ความพอดี** ซึ่งพอจะอธิบายเรื่องดังกล่าวไว้ดังนี้

สรรพสิ่ง ในโลกนี้ มีสองแง่
ความดีแท้ สมบูรณ์ค่า หาไม่เห็น
เอาแต่พอ ดีงาม ตามที่เป็น
ไม่ยากเย็น เฟ้นหา ถ้าพอใจ

ดีกับเสีย มีอยู่ คู่กันติด
ถูกกับผิด ว่างกับวุ่น ขุ่นกับใส
ที่เย็นน้อย เพราะร้อนล้น จนเป็นไฟ
สองด้านใน ความเป็นจริง จากสิ่งเดียว

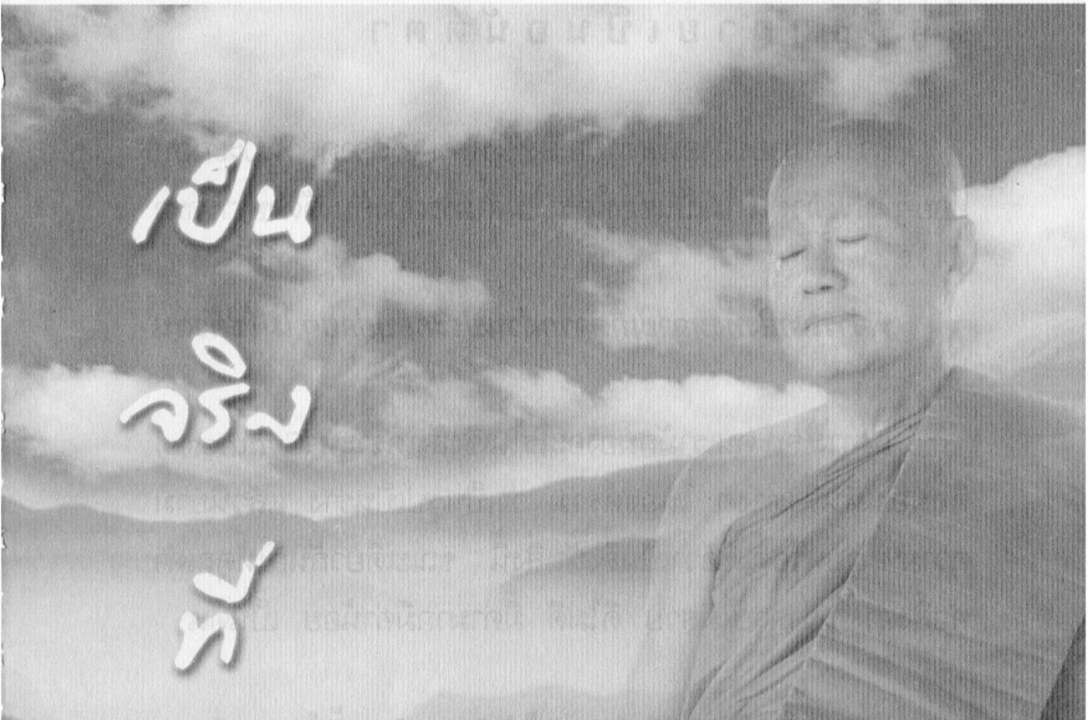
แดดเป็นตัว เร่งให้ ไม้ผลิดอก
แย้มบานออก แดดก็เผา จนเฉาเหี่ยว
ข้าวได้ฝน ชูช่อ รอคมเคียว
พอน้ำเชี่ยว ท่วมนา...น้ำตานอง

สรรพสิ่ง มีทั้งให้ ทั้งทำลาย
ถ้ามากมาย เกินพอ ก็เศร้าหมอง
น้อยก็ทุกข์ ทนหา มาไว้ครอง
โลกจึงพร่อง ขาดนิยาม...**ความพอดี**

แม่รักลูก อยากให้ได้ ดังใจแม่
จึงเอาแต่ สอนพร่ำ คอยจ้ำจี้
แม่ก็ทุกข์ ลูกก็ทน ทุกข์ทวี
ต่างทุกข์ที่ ไม่ได้ ดังใจกัน

อย่าหาแต่ ข้อเสีย ของคนอื่น
หาข้อดี เขาไว้ชื่น ชูใจมั่น
ข้อเสียตน เหมือนงู ชูคอชัน
คอยประจัญ ทำร้าย ทำลายตัว

ธรรมชาติ ล้วนเป็น เช่นนั้นเอง
ตามบทเพลง **เหตุปัจจัย ใช่ดีชั่ว**
สัจธรรม มีสองด้าน อยู่พันพัว
อย่าสุดขั้ว วางใจ **ให้พอดี.**



เป็น
จริง
ที่
ร่ม
อาราม

สิ่งทั้งหลายเป็นอนัตตา

ความหมายของอนัตตาคือ สิ่งทั้งหลายเกิดจากส่วนประกอบย่อยๆ ไม่ใช่ตัวตน ไม่เป็นของใคร ไม่สามารถบังคับได้ดังปรารถนา

พิจารณาสิ่งทั้งหลายเกิดจากส่วนประกอบย่อยๆ ไม่ใช่ตัวตน

ในทางโลก คนเรามักมองอะไรในเชิง**สังเคราะห์** (Synthesis) คือมองเห็นสิ่งต่างๆ ในองค์รวม ว่าเป็นรูปเป็นร่าง แล้วนิยามความหมายหรือตั้งชื่อว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ ขณะเดียวกันก็ให้คุณค่าต่อสิ่งต่างๆ ว่าสวยไม่สวย ดีไม่ดี มีค่ามากมีค่าน้อย เป็นต้น

การมองในทัศนะดังกล่าวก่อให้เกิดอคติ ทั้งในทางที่ชอบ (ฉันทาคติ) ในทางที่ชัง (โทสาคติ) ในทางที่กลัว (ภยาคติ) และในทางที่หลง (โมหาคติ) เป็นต้นว่า เห็นเป็นนก เป็นสุนัข เป็นยุง เป็นจิ้งจก เป็นตุ๊กแก เป็นต้น เมื่อเห็นเป็นเช่นนี้ก็เกิดอคติขึ้นมาทันที กล่าวคือมีความรู้สึกเกลียดกลัวจิ้งจก ตุ๊กแก ไม่อยากให้มันมาอยู่ในบ้าน แต่กลับเห็นนก เห็นสุนัขว่าน่ารัก น่าเลี้ยง ทั้งๆ ที่สัตว์ดังกล่าวต่างก็มีชีวิตจิตใจรักตัวกลัวตาย ต่างก็ต่อสู้ดิ้นรนเพื่อมีชีวิตอยู่เหมือนกันทั้งนั้น การที่รูปลักษณ์ของมันเป็นเช่นนั้นเพราะเป็นไปตามธรรมชาติของสายพันธุ์มัน คนต่างหากที่ไปหลงรูปลักษณ์ทำให้เกิดอคติต่อสัตว์เหล่านั้น บ่อยครั้งที่คนตรงเข้าไป

ทำร้ายสัตว์ถึงชีวิต ทั้งๆที่สัตว์ดังกล่าวยังไม่ได้ทำอันตรายใดๆ ให้กับคนเลย

ต้นไม้พืชพรรณก็เช่นเดียวกัน การให้นิยามความหมายและให้คุณค่าต่อต้นไม้ ก่อให้เกิดอคติ ซึ่งบางครั้งก็ดูขาดเหตุผลเป็นความโง่เขลาเบาปัญญา เช่น ต้นลั่นทม เมื่อครั้งยังไม่ได้เปลี่ยนชื่อมาเป็นลีลาวดี ก็ไม่มีใครสนใจที่จะซื้อหาเอามาปลูกกันเท่าใดนัก บางคนกลับเห็นว่าชื่อนี้เป็นอัปมงคล ไม่ควรนำมาปลูกที่บ้าน เราจึงเห็นต้นลั่นทมปลูกกันแต่ในวัด ครั้นพอเปลี่ยนชื่อมาเป็นลีลาวดี คนกลับให้ความสนใจซื้อหามาปลูกกันเกร่อ ทำให้ราคาสูงขึ้น และมีการพัฒนาสายพันธุ์ออกไปมากมาย

ทัศนะที่มีต่อการเห็นบุคคลก็อยู่ในทำนองเดียวกัน ยังเห็นเป็นเพื่อนพ้องน้องพี่ เป็นพวกเรา เป็นพวกเขา เป็นคนรวย เป็นคนจน เป็นคนสวย เป็นคนไม่สวย เป็นต้น ความเห็นดังกล่าวก่อให้เกิดอคติเช่นกัน กล่าวคือถ้าเป็นญาติสนิทมิตรสหายของเราหรือเป็นพวกเรา ก็จะมีพฤติกรรมต่อบุคคลดังกล่าวแบบหนึ่ง ถ้าไม่ใช่พวกเรา ก็แสดงออกอีกแบบหนึ่ง

มุมมองของปุถุชนในเรื่องต่างๆ ดังกล่าว ไม่เพียงแต่จะนำมาซึ่งอคติเท่านั้น ยังก่อให้เกิดความยึดมั่นสำคัญผิดต่อสิ่งเหล่านั้นอีกด้วย กล่าวคือไปยึดถือความเห็นที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง

ทางธรรม หรือความจริงตามกฎธรรมชาติ มาผูกพันจิตใจ ทำให้ใจขาดความเที่ยงธรรม และขาดอิสระต่อสิ่งนั้น

ในทางธรรมนั้นจะเห็นสิ่งต่างๆในเชิงวิเคราะห์ (Analysis) ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจความเป็นจริงของสิ่งนั้นๆได้อย่างลึกซึ้ง อันต่างจากการเห็นในเชิงสังเคราะห์ หรือเห็นในองค์รวม ซึ่งจะเข้าใจสิ่งนั้นๆอย่างผิวเผิน ไม่เจาะลึกลงในความเป็นจริงที่แฝงเร้นอยู่

การเห็นในเชิงวิเคราะห์ คือการจำแนกแยกแยะถึงโครงสร้างของสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงเพื่อให้เข้าใจธรรมชาติของสิ่งนั้นๆอย่างถูกต้อง เช่น รถยนต์คันหนึ่ง ที่เราเห็นและเรียกกันว่ารถยนต์เพราะเห็นในเชิงสังเคราะห์ขององค์รวม หากเห็นในเชิงวิเคราะห์ก็จะจำแนกแยกแยะส่วนประกอบต่างๆ ที่มารวมกันเข้าเป็นรถยนต์ ซึ่งก็จะพบว่ารถยนต์ประกอบด้วยเครื่องยนต์ วงล้อ ยาง พวงมาลัย ตัวถัง เบาะ ฯลฯ

ลำพังเครื่องยนต์ก็ไม่ใช่รถยนต์และรถยนต์ก็ไม่ใช่เครื่องยนต์

ในทำนองเดียวกัน ส่วนประกอบอื่นๆก็ไม่ใช่รถยนต์ และรถยนต์ก็ไม่ใช่ส่วนประกอบนั้นๆ

ความเป็นรถยนต์ในทางธรรมจึงไม่มี มีแต่ชิ้นส่วนต่างๆ ที่มารวมตัวกันเป็นโครงสร้าง ซึ่งชาวโลกเรียกกันว่ารถยนต์

หากเอาชิ้นส่วนใดชิ้นส่วนหนึ่งมาแยกออก จนถึงส่วนที่เล็กที่สุดไม่สามารถแบ่งแยกได้ ก็จะได้อนุภาคที่เล็กที่สุดของส่วนนั้น นั่นคือปรมาณูที่ประกอบด้วยธาตุ ๔ อันมี ดิน น้ำ ลม และไฟ

เมื่อเป็นเช่นนี้รถยนต์จึงไม่มี มีแต่ธาตุ ๔ ที่รวมตัวกันเป็นของสิ่งหนึ่งเท่านั้นเอง

ด้วยเหตุนี้ สิ่งทั้งหลายที่เราพบเห็น จึงมีแต่ธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา การเห็นอย่างนี้เป็นความเห็นที่ตรงกับความเป็นจริงทางธรรม และเห็นอย่างไม่มีอคติ ส่วนการเห็นตามองค์รวมว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา นั้นเห็นตามนิยามที่ชาวโลกสมมติกันขึ้นมา เป็นความเห็นที่จะนำมาซึ่งอคติและก่อให้เกิดอุปาทานต่อสิ่งนั้นๆ อีกด้วย

ความเป็นจริงทางโลกในเรื่องนี้ จึงขัดกับความเป็นจริงทางธรรม

อนัตตา ยังหมายถึง สิ่งทั้งหลายไม่เป็นของใคร

เมื่อใครคนใดคนหนึ่งครอบครองสิ่งใดไว้ ชาวโลกก็ต้องสมมติว่าสิ่งนั้นเป็นของผู้ที่ครอบครอง ทั้งนี้เพื่อให้เกิดสิทธิหน้าที่ของบุคคลที่อยู่ร่วมกัน ป้องกันมิให้ละเมิดล่วงเกินสิทธิของผู้ครอบครอง เช่น เมื่อใครมีที่ดินผืนหนึ่ง ได้โฉนดมาระบุชื่อว่าเป็นเจ้าของที่ดินผืนนั้น ความจริงแล้วชื่อผู้ที่ปรากฏในโฉนด เป็นเจ้าของที่ดินผืนนั้น เปลี่ยนมือมาหลายคนแล้ว ถามว่ามีใครสร้างที่ดินผืนนั้นขึ้นมา **ไม่มี**

โดยข้อเท็จจริงแล้ว ที่ดินผืนนั้นมีอยู่ตามธรรมชาติ เป็นสมบัติของโลก ไม่มีใครเป็นเจ้าของที่ดินแปลงใดๆในโลกนี้อย่างแท้จริง หากอ้างว่าเป็นเจ้าของตามที่ระบุชื่อไว้ในโฉนด ก็เป็นโดยสมมติของชาวโลก และเป็นเพียงชั่วคราวเท่านั้นเอง เมื่อตายไปหรือเมื่อจำหน่ายจ่ายโอน ที่ดินแปลงนี้ก็ตกไปอยู่ในมือของคนอื่นครั้งแล้วครั้งเล่า แต่ก็ยังเป็นสมบัติของโลกอยู่ดี เพราะไม่มีคนตายคนใด เอาที่ดินผืนนั้นไปได้เลย

ที่ดินเป็นธาตุ ๔ เป็นสมบัติของโลก คนและสัตว์เกิดมาในโลกนี้ ต่างมาอาศัยธาตุ ๔ ของโลก มาหลงธาตุ ๔ ของโลก มาใช้ธาตุ ๔ ของโลกแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต และประกอบกิจการงาน เมื่อได้ครอบครองธาตุ ๔ ของโลก ก็ตู่เอาว่าธาตุ ๔ ที่ตนได้อาศัยและได้ครอบครองอยู่นั้น **เป็นของๆ ตน**

คนและสัตว์จึงแย่งที่ทำกิน แย่งถิ่นกันอยู่ แย่งคู่กันครอง แย่งของกันใช้ ด้วยความยึดติดลุ่มหลงมัวเมาในสิ่งนั้นๆ ว่าเป็นของๆ ตน มานับแต่บรรพกาล จวบถึงอนาคตกาลอันยาวไกล

ในทางธรรมนั้น ไม่มีใครมีทรัพย์สิ่งของเป็นของๆ ตน เพราะทรัพย์สิ่งของทั้งหมด เป็นธาตุ ๔ สมบัติของโลก แม้ร่างกายของคนสัตว์ ก็เป็นธาตุ ๔ เป็นสมบัติของโลกเช่นกัน

จิตใจเป็นนามขันธ์ มิใช่ธาตุ ๔ จึงไม่ใช่สมบัติของโลก ย่อมพ้นกระแสโลกไปได้ แต่ที่ยังมาติดข้องอยู่กับโลก เพราะจิตหลงยึดติดสมบัติของโลก คือยังหลงที่ทำกิน หลงถิ่นที่อยู่ หลงคู่ที่ครอง หลงของที่ใช้ หลงในความเป็นตนและของๆ ตน วันใดที่จิตหมดความหลงและยึดติดในสิ่งเหล่านี้ ก็จะพ้นจากกระแสโลกไปได้

สัตว์โลก (สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย) ไม่มีสิ่งใดเป็นของๆ ตน แม้ชีวิตนี้ก็ไม่ใช่ของตน ความจริงทางธรรมนี้ขัดแย้งกับความจริงทางโลก เพราะความจริงทางโลกสอนปลูกฝังกันมาทุกยุคทุกสมัยให้เห็นว่าชีวิตนี้เป็นของตน บุคคลที่ตนสัมพันธ์ด้วย เป็นของๆ ตน ทรัพย์สิ่งของที่ครอบครองอยู่ เป็นของๆ ตน สถานะต่างๆ ที่ได้ที่มี เป็นของๆ ตน สมมติของชาวโลกดังกล่าวก็มีความจำเป็นสำหรับการอยู่ร่วมกัน เพื่อให้เกิดสิทธิ และหน้าที่ต่อกัน

จะไม่ยอมรับก็ไม่ได้

แต่การยอมรับความเป็นจริงทางโลก โดยไม่รู้ความเป็นจริงทางธรรมในเรื่องดังกล่าว ทำให้จิตเกิดความยึดมั่นสำคัญผิดต่อสิ่งเหล่านั้น อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอริยสัจ ๔ ว่า **ทุกข์เพราะอุปาทาน** (ความยึดมั่นสำคัญผิด) **ที่มีต่อขันธ์ ๕ ว่าเป็นตัวกูของกู**

มาพิจารณาความเป็นจริงทางธรรมว่า ชีวิตนี้ใช่ตัวเราเป็นของเราหรือไม่

ชีวิตประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ

ร่างกายมาจากไหน เกิดจากไข่สุกของแม่ ๑ ฟอง และอสุจิตัวเก่งของพ่อ ๑ ตัว เข้าไปผสมกัน มีธาตุไฟเข้าไปเคี่ยวให้เป็นเนื้อเดียวกัน ๓ วันผ่านไปจะมีลักษณะใสเหมือนหยดน้ำมันงา จากช่วงนี้เป็นต้นไปจะมีปฏิสนธิวิญญาณของจิตที่หาร่างอยู่ เข้าไปอาศัยในรูปเป็นชีวิตขึ้นมา

ร่างกายนี้เราไม่ได้สร้างขึ้นมาแน่ๆ จึงไม่ใช่ของๆ เรา แม้แม่จะให้ไข่ ๑ ฟอง พ่อจะให้อสุจิ ๑ ตัว ก็ไม่ถือว่าแม่และพ่อมีกรรมสิทธิ์ในร่างกายนี้โดยสิ้นเชิง

จริงอยู่ร่างกายเจริญเติบโตในครรภ์ของแม่ โดยอาศัยอาหารที่แม่รับประทานเข้าไป อาหารก็ดี น้ำก็ดี อากาศก็ดี ความอบอุ่นในร่างกายของแม่แผ่มาถึงลูกก็ดี ล้วนมาจากธาตุ ๔ อันเป็นสมบัติของโลก ดังนั้นร่างกายของทารกในครรภ์มารดานี้ จึงมีผู้ที่เป็นหุ้นส่วนอยู่ ๓ หุ้น หุ้นใหญ่คือธรรมชาติหรือธาตุ ๔ ของโลก หุ้นรองลงมาคือแม่ที่อุ้มท้องและคลอดออกมา หุ้นอันดับท้ายคือพ่อ

เมื่อคลอดออกมาก็ได้รับการเลี้ยงดูให้เติบใหญ่จากผู้มีอุปการคุณ การเลี้ยงดูร่างกายให้เติบโตตามวัยก็ต้องอาศัยธาตุ ๔ สมบัติของโลกเป็นสำคัญ

ส่วนจิตใจนั้น ไม่มีใครเป็นเจ้าของอย่างแท้จริง เพราะเป็นจิตที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เดินทางผ่านภพน้อยภพใหญ่ ที่เรียกว่าเวียนว่ายตายเกิด มานับอเนกอนันต์ชาติ หาที่เริ่มต้น หาที่สิ้นสุดไม่ได้ จิตเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต หากแบ่งชีวิตนี้ ๑๐๐ ส่วน เป็นจิต ๕๐ ส่วน เป็นร่างกาย ๕๐ ส่วน ธรรมชาติมีหุ้นใหญ่ในร่างกายสมมติว่ามีอยู่ ๓๐ ส่วน แม่มีหุ้นรองลงมา สมมติว่ามีอยู่ ๑๕ ส่วน พ่อมีหุ้นน้อยที่สุด สมมติว่ามีอยู่ ๕ ส่วน แม่กับพ่อมีหุ้นอยู่น้อยนิด แล้วจะถือว่าตนเป็นเจ้าของชีวิตนี้ได้อย่างไร

เมื่อลูกเติบโตขึ้นมาดูแลรับผิดชอบหาเลี้ยงตนเองได้ ระยะเวลาที่เขาหาเลี้ยงตนเอง ยาวนานกว่าที่แม่พ่อเลี้ยงดูเขา ๒- ๓ เท่า

หากเขามีอายุยืน ๖๐-๗๐ ปี เมื่อเป็นเช่นนี้ เขาก็น่าจะมีหุ้นส่วนอยู่ในชีวิตของเขาบ้าง ซึ่งเท่ากับว่าความเป็นเจ้าของชีวิตนี้กรรมสิทธิ์ของพ่อแม่กลับลดลงอีก ส่วนแบ่งของแม่ที่มีอยู่ในร่างกายลูก ๑๕ ส่วน อาจลดลงเหลือ ๘ ส่วน ของพ่ออาจเหลือ ๓ ส่วน ของลูกอาจมีอยู่ ๙ ส่วน ที่เหลือเป็นของธรรมชาติ ซึ่งมีหุ้นส่วนทางจิตใจอยู่ ๕๐ ส่วน และในร่างกาย ๓๐ ส่วน รวมเป็น ๘๐ ส่วน

ทั้งแม่พ่อและลูก ต่างก็เป็นผู้ถือหุ้นรายย่อยในชีวิตของลูก แล้วจะมาตู่ว่าชีวิตนี้เป็นของๆ ฉันได้อย่างไร

นี่เป็นเพียงการเปรียบเทียบให้เห็น โดยอนุมานเอาทางโลกมาเป็นพื้นฐานในการคิด

ในทางธรรมนั้นไม่มีใครเป็นเจ้าของชีวิตใคร

พระพุทธองค์ตรัสว่า

คนเขลาย่อมเดือดร้อนว่า บุตรทั้งหลายของเรามีอยู่ ทรัพย์ของเรามีอยู่

แท้จริงแล้วตนของตนก็ไม่มี บุตรและทรัพย์จักมีแต่ที่ไหน

เมื่อชีวิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของๆ เรา แล้วเราจะมีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร จะใช้อะไรมาเป็นเครื่องดำเนินชีวิต

เรามีชีวิตอยู่เพื่อทำหน้าที่ ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

มีชีวิตอยู่เพื่อทำหน้าที่ เรามีหน้าที่อะไรที่ต้องทำ

หน้าที่ที่จะทำมี ๒ ประเภท

๑. **หน้าที่ต่อคนอื่น** สิ่งอื่น ตามพันธกรณีที่มีอยู่ หรือตามสมมติของชาวโลก ที่กำหนดบทบาทหน้าที่ให้เราต้องทำ เช่น หน้าที่ต่อครอบครัว ต่อองค์กร ต่อมิตรสหาย ต่อสังคม ต่อประเทศ ต่อสมบัติวัตถุ ต่อธรรมชาติ เป็นต้น ซึ่งต้องปฏิบัติด้วยความรับผิดชอบ ด้วยความใส่ใจ

๒. **หน้าที่ต่อตนเอง** ด้วยการเลี้ยงดูร่างกาย ให้มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ เพื่อให้มีอายุยืนนาน เพราะจิตยังต้องอาศัยร่างกายประกอบกิจกรรมต่างๆ หากไม่มีร่างกายแล้ว ลำพังจิตเพียงอย่างเดียวจะทำอะไรไม่ได้ แต่ต้องตระหนักว่า ธรรมชาติของร่างกายนั้นต้องแก่ เจ็บ และตายเป็นธรรมดา ต่อให้ดูแลรักษาดีเพียงใดก็ตาม ก็ไม่พ้นจากกฎธรรมชาตินี้ไปได้

หน้าที่ต่อตนเองที่สำคัญยิ่งอีกสิ่งหนึ่งก็คือ **การพัฒนาจิต** โดยใช้พุทธธรรมมาเป็นแนวทางในการพัฒนา การพัฒนาจิตก็คือ

ภาวนา (*ภาวนาหมายถึงพัฒนา*) เครื่องมือในการพัฒนาจิตที่พระพุทธองค์ทรงให้ไว้มี ๒ อย่าง คือ **สมถภาวนา** และ**วิปัสสนาภาวนา** หรือ**สมถกรรมฐาน** อันหมายถึงการทำสมาธิ กับ**วิปัสสนากรรมฐาน** อันหมายถึงการเจริญปัญญา

เหตุที่ต้องพัฒนาจิต เพราะจิตมีกิเลสตัณหาเข้าไปอาศัยอยู่ทุกภพชาติที่เกิด กิเลสตัณหาจะชักนำให้จิตหลงผิด ประกอบอกุศลกรรมนำทุกข์ โทษ ภัย มาสู่ชีวิต เป็นเหตุให้ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร ยาวนานนับภพชาติไม่ถ้วน

การเจริญสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน จะช่วยพัฒนาปัญญาให้กับจิต ให้จิตรู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิต ไม่หลงไปตามกิเลสตัณหา นอกจากนี้ยังมีกำลังที่จะต่อสู้เอาชนะกิเลสตัณหาได้ สามารถผลักดันกิเลสตัณหาออกจากจิต จนถึงที่สุดไม่ให้กิเลสตัณหามีที่อาศัยอยู่ในจิตได้อีกต่อไป อันเป็นการยุติการเวียนว่ายตายเกิด และเข้าถึงความพ้นทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

อนัตตายังหมายถึงการไม่สามารถบังคับสิ่งต่างๆ ได้ดังใจหมาย

เมื่อขันธ์ ๕ ไม่ใช่ตัวเรา และสิ่งทั้งหลายไม่ใช่ของๆ เรา เราจึงไม่สามารถบังคับสิ่งต่างๆ ทั้งที่อยู่ในตัวเรา และนอกตัวเรา ให้ได้อย่างที่เราต้องการ

ถ้าทุกคนสามารถบังคับร่างกายของตนได้ดังปรารถนา ก็จะไม่มีคนแก่ คนเจ็บ คนตาย เพราะไม่มีใครต้องการให้ร่างกายของตนเป็นเช่นนั้น ในโลกนี้จะมีแต่คนที่มีรูปร่างสวยงาม มีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ไม่แก่ และไม่ตาย เพราะทุกคนปรารถนาอย่างนั้น

ทางด้านจิตใจนั้น หากทุกคนบังคับได้ ก็จะไม่มีคนโง่ มีแต่คนฉลาด มีสติปัญญาดี ความจำดี คิดแต่สิ่งที่ดี ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่เครียด ไม่ขุ่น ไม่วุ่น ไม่ห่วง เป็นคนดีมีความสุข.. อะไรจะขนาดนั้น

ด้านสถานะทางสังคม หากบังคับได้ตามปรารถนา ก็จะมีแต่คนร่ำรวย มีความเป็นอยู่ที่เลิศหรู สะดวกสบาย มีตำแหน่งหน้าที่การงานสูง มีหน้ามีตาในสังคม ได้รับรางวัลประกาศเกียรติคุณระดับโลก ตายไปก็มีคนสร้างอนุสาวรีย์ให้ใหญ่โต จารึกคุณความดีให้คนรุ่นหลังได้ศึกษา และสดุดีอย่างเลิศลอย... อะไรจะปานนั้น

แต่ในความเป็นจริงของชีวิต หาได้เป็นเช่นนั้นไม่ เรามีร่างกายกับจิตใจ ซึ่งทางโลกสมมติว่าเป็นของๆ เรา เราก็ยังไม่สามารถบังคับได้ดังปรารถนา ทั้งนี้เพราะไม่ใช่ของเราจริง แม้ว่าเราจะบังคับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้ยืน เดิน นั่ง นอน ตาม

ที่เราต้องการ แต่นั่นก็เป็นเพียงการเคลื่อนไหว หรือเปลี่ยนอิริยาบถเท่านั้นเอง ในขณะที่เคลื่อนไหวอยู่นั้น ก็ไม่สามารถบังคับร่างกายไม่ให้เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เมื่อต้องเคลื่อนไหวนานๆได้ ไม่สามารถบังคับความดัน การเต้นของชีพจร ตลอดจนความเสื่อมของเซลได้

ทางด้านจิตใจก็ไม่สามารถบังคับความรู้สึก (เวทนา) ความจำ (สัญญา) ความคิด (สังขาร) และการรับรู้ (วิญญาณ) ให้เป็นไปในทางที่ดีๆ ตามที่เราปรารถนาได้

ในเมื่อร่างกายของเรา จิตของเรา (ตามสมมติของชาวโลก) เรายังไม่สามารถบังคับได้ตามที่เราต้องการ นับประสาอะไรกับกายและจิตของผู้อื่น โดยเฉพาะคนใกล้ชิด หรือคนที่เราสัมพันธ์ด้วยซึ่งเราชอบบังคับให้เขาคิด พูด ทำ อย่างที่เราต้องการ เราจะบังคับได้อย่างไร อย่างดีเขาก็ให้ความร่วมมือกับทำตามที่เราบอก เป็นครั้งเป็นคราวตามเหตุปัจจัย หาใช่ทุกครั้งทุกคราวอย่างที่เราต้องการไม่

เมื่อความจริงเป็นเช่นนี้ เราจึงควรตระหนัก เข้าใจ และเปิดใจยอมรับความเป็นจริง

มีชีวิตอยู่กับความเป็นจริง

คิดตามความเป็นจริง

พูดในสิ่งที่เป็นจริง
และทำตามครรลองของความเป็นจริง

จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้อยู่อย่างรู้โลกและรู้ธรรม

การรู้ความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติ หรือความเป็นจริงทางธรรม อันเกี่ยวกับธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ และไตรลักษณ์ จะช่วยเปิดโลกทัศน์ของเราที่มีต่อชีวิต ทั้งของตนเองและสรรพสิ่งที่ได้สัมผัสสัมพันธ์ ให้กว้างขึ้น เสมือนขยายอาณาเขตของปัญญาให้กว้างไกลออกไป ในอาณาจักรสัจธรรมที่มีอยู่ เป็นอยู่ มานับอนันตกาล แต่ถูกบดบังไว้ด้วยกรอบของความคิด และความยึดติดทางโลก ที่สั่งสอนครอบงำจิตและชีวิต ให้ตกเป็นทาสของความเห็นผิดมาช้านาน

การได้รู้เห็นความเป็นจริงในเรื่องธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ และไตรลักษณ์ เป็นเสมือนการปลดปล่อยจิตให้พ้นจากความเป็นทาสทางความคิด และให้อาวุธแก่ปัญญา ที่จะต่อสู้กับกิเลส ตัณหา และอุปาทาน ที่ครองใจเรามายาวนานนับภพชาติไม่ถ้วน ให้ประสบชัยชนะได้ ในที่สุด

ผู้เขียนขอนำบทกลอนที่เกี่ยวกับเรื่องนี้ มาปิดท้ายไว้ดังนี้

แหกคุก

ความเป็นจริง ในโลกนี้ มีสองด้าน
จริงตามการ คนกำหนด กฎเกณฑ์ให้
เป็นสมมติ บัญญัติ จัดความนัย
ต่างกันไป ตามภาษา ค่านิยม

จริงตามสิ่ง สมมติ ฉุดใจหลง
เห็นไม่ตรง เห็นผิด จิตสั่งสม
เป็นกิเลส ตัณหา ในอารมณ์
หลงชื่นชม ชังชอบ กอร์ปด้วยทุกข์

หลงนิยาม ความหมาย ให้คุณค่า
ปรารถนา สิ่งใด ได้ก็สุข
ไม่สมหวัง เร่าร้อน ก็รอนรุก
โลกเหมือนคุก ขังใจ ไว้ยาวนาน

ยังมีความ เป็นจริง อีกสิ่งหนึ่ง
เป็นจริงซึ่ง เหนือบัญญัติ บรรทัดฐาน
จริงตามกฎ **ไตรลักษณ์** สามหลักการ
อยู่เหนือกาล ครอบงำ ธรรมทั้งปวง

สิ่งทั้งหลาย เปลี่ยนไป ไม่คงที่
ต้องพลัดพราก จากสิ่งมี แม้สิ่งหวง
สรรพสิ่ง เสื่อมไป ใช่ภาพลวง
ทุกๆ ช่วง ชีวิต **อนิจจัง**

สิ่งทั้งหลาย ล้วนพร่อง มีสองแพร่ง
ทั้งขัดแย้ง ตอบสนอง กันสองฝั่ง
ล้วนคงทน อยู่ไม่ได้ ไม่จีรัง
เป็น **ทุกขัง** คลุมครอบ รอบโลกา

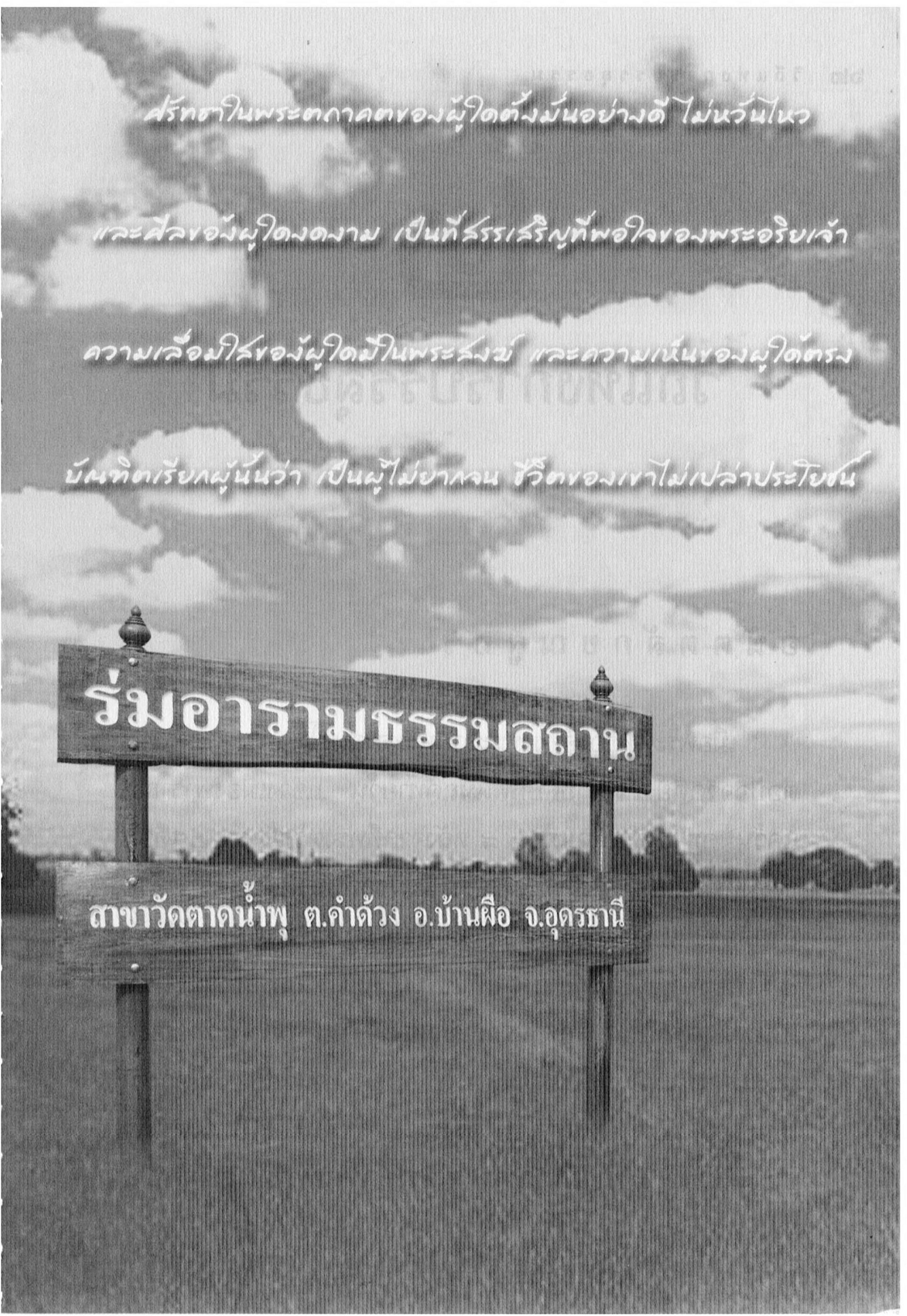
สิ่งทั้งหลาย มิใช่ ของใครจริง
ตายก็ทิ้ง เอาไว้ เหมือนไร้ค่า
มิใช่ตน หรือของตน **อนัตตา**
เพราะบัญชา ไม่เป็น เช่นดังใจ

สิ่งทั้งหลาย มีเหตุ เป็นแดนเกิด
ใช่กำเนิด โดยบังเอิญ ก็หาไม่
เกิดและดับ ขึ้นกับ เหตุปัจจัย
ล้วนเป็นไป เช่นนั้น นิรันดร์กาล

เหล่าสัตว์โลก ถูกชรา ล่าต้อนอยู่
ไล่เข้าสู่ ความตาย ไร้ผู้ต้าน
หลงว่ามี แท้ไม่มี มีไม่นาน
พร่องในธาร ตัณหา พาให้ทุกข์

เพราะหลงโลก หลงสมมติ หลงมายา
หลงไขว่คว้า เศษเสี้ยว ของความสุข
มิได้เห็น มหาภัย คอยไล่รุก
ต้อนเข้าคุก **ขังใจ** ไว้ยาวนาน

จะมีใคร ไม่จำนน ทนติดคุก
ชิงเกมส์รุก นำ**ไตรลักษณ์** เข้าหักหาญ
ตีขันธ์ ๕ อนัตตา ฝ่าปราการ
ประจัญบาน **แหกคุก พ้นทุกข์เอย.**


ศรัทธาในพระตถาคตของผู้ใดตั้งมั่นอย่างดี ไม่หวั่นไหว
และศีลของผู้ใดงดงาม เป็นที่สรรเสริญที่พอใจของพระอริยเจ้า
ความเลื่อมใสของผู้ใดมีในพระสงฆ์ และความเห็นของผู้ใดตรง
บัณฑิตเรียกผู้นั้นว่า เป็นผู้ไม่ยากจน ชีวิตของเขาไม่เปล่าประโยชน์
ร่มอารามธรรมสถาน
สาขาวัดตาดน้ำพุ ต.คำด้วง อ.บ้านผือ จ.อุดรธานี

๒

วิถีแห่งการบรรลุธรรม

อนัตตลักขณสูตร

เมื่อพระพุทธองค์ทรงประกาศพระศาสนา โดยทรงแสดงธรรมต่อปัจจวัคคีย์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี แคว้นมคธ ในวันเพ็ญเดือน ๘ หลังจากที่ทรงตรัสรู้แล้ว ๒ เดือน ธรรมที่ทรงแสดงครั้งแรก มีชื่อว่า **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร** ว่าด้วยอริยสัจ ๔ และมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นธรรมที่ทรงตรัสรู้ ผู้ฟังทั้ง ๕ มีเพียงท่านเดียวที่มีดวงตาเห็นธรรม ได้บรรลุอริยธรรมขั้นต้นเป็นพระโสดาบัน คือท่าน**โกณฑัญญะ** วันต่อมาพระพุทธองค์ทรงแสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตรครั้งที่ ๒ ท่าน**วัปปะ** ก็มีดวงตาเห็นธรรม เป็นพระโสดาบัน ครั้งที่ ๓ ท่าน**ภัททิยะ** มีดวงตาเห็นธรรม ครั้งที่ ๔ ท่าน**มหานามะ** มีดวงตาเห็นธรรม และครั้งที่ ๕

ท่าน**อัสสชิ** มีดวงตาเห็นธรรม ท่านอัสสชิต้องฟังธัมมจักกัปปวัตตนสูตรถึง ๕ ครั้ง จึงได้เป็นพระโสดาบัน

เมื่อได้พระอริยสาวกระดับพระโสดาบันครบทั้ง ๕ แล้ว วันต่อมาพระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมเรื่องใหม่ มีชื่อว่า**อนัตตลักขณสูตร** (คำว่าสูตรหรือพระสูตร หมายถึงธรรมเทศนาที่พระพุทธองค์ทรงแสดง) ธรรมเรื่องนี้เองที่ผู้ฟังทั้ง ๕ ได้บรรลุอริยธรรมขั้นสูงสุดเป็นพระอรหันต์ในคราวเดียวกัน อนัตตลักขณสูตรเป็นธรรมที่มีความสำคัญยิ่ง ถือเป็นแม่บทของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้สนใจต่อการปฏิบัติกรรมฐาน ควรที่จะศึกษาพระสูตรบทนี้ให้มีความเข้าใจ เพื่อที่จะนำไปปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ ซึ่งจะไม่ผิดเพี้ยนเลย

อนัตตลักขณสูตรที่ทรงแสดงต่อพระอริยสาวกทั้ง ๕ มีดังนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นอนัตตา
(รูปก็คือร่างกาย ท่านชี้ลงไปเลยว่าเป็นอนัตตา อนัตตา หมายถึงไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ให้เห็นสักแต่ว่าเป็นธาตุ ๔ พระพุทธองค์ทรงให้เหตุผลว่า)

เพราะหากรูปเป็นอัตตาแล้วไซร้ มันก็จะไม่เป็นไปเพื่ออาพาธ

(อัตตาหมายถึงตัวตน อาพาธ หมายถึง ความเป็นอยู่ที่ทุกข์ยาก ความเจ็บป่วย)

ทั้งยังเป็นไปตามที่สัตว์โลกปรารถนาว่า
(สัตว์โลกหมายถึงสิ่งมีชีวิตทั้งหลายที่เวียนว่ายตายเกิดอยู่)

ขอให้รูปของเราจงเป็นอย่างนี้เถิด อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย
(ใครๆ ก็ปรารถนาที่จะได้รูปงาม แข็งแรง ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย แต่สิ่งที่เราปรารถนานี้ ย่อมจะไม่เป็นไปตามที่ปรารถนา)

แต่เพราะเหตุที่รูป เป็นอนัตตา
ฉะนั้นรูป จึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และใครๆ ไม่อาจได้ตามความปรารถนาในรูปว่า
ขอให้รูปของเราจงเป็นอย่างนี้เถิด อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย
(เพราะเหตุที่รูปเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ของเรา สักแต่เป็นธาตุ ๔ มีความเป็นไปตามเหตุปัจจัย มีธรรมชาติที่จะต้องเสื่อมไปสู่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย หรือความแตกสลาย รูปจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ ดังนั้นใครๆ ก็ไม่อาจจะบังคับรูปให้เป็นไปตามที่ตนปรารถนา...

พระพุทธองค์ทรงแสดงเรื่องรูปก่อน จากนั้นทรงแสดงเรื่องเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทีละขันธ์ ว่าเป็นอนัตตา เพื่อให้

กระชับในที่นี้จะขอรวบรัดเอาทั้ง ๕ ขันธ์เลย..ทรงถามพระปัญจวัคคีย์ว่า)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย รูป *(ร่างกาย)* **เวทนา** *(ความรู้สึก)* **สัญญา** *(ความจำ)* **สังขาร** *(ความคิด)* **วิญญาณ** *(ความรับรู้ทางประสาทสัมผัส)* **เที่ยงหรือไม่เที่ยง**

*(ทรงถามเรื่อง**อนิจจัง**ของขันธ์ ๕ อนึ่ง การฟังธรรมในสมัยนั้น ผู้ฟังจะตั้งใจฟังมาก ฟังด้วยใจจดจ่อ จึงฟังอย่างมีสติและมีสมาธิ ฟังไปก็น้อมใจพิจารณาไปตามเหตุผล และน้อมมาดูจิตของตนว่าเห็นผิดอย่างไรบ้าง เป็นการฟังที่มีประสิทธิภาพมาก ผลออกมาจึงมีประสิทธิผล และเกิดประสิทธิคุณ ต่างจากการฟังธรรมของคนในสมัยนี้ ซึ่งฟังอย่างขาดสติขาดสมาธิ ปล่อยให้ใจลอย หรือคิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องต่างๆ ไม่จดจ่ออยู่กับการฟัง จึงฟังไม่ค่อยรู้เรื่อง หรือฟังโดยไม่น้อมเข้ามาใส่ตัว... เมื่อพระพุทธองค์ตรัสถามเช่นนั้น พระปัญจวัคคีย์ ก็ทูลตอบไปตามความเห็นว่า)*

ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า

สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ หรือเป็นสุขเล่า

(ทรงถามเรื่องทุกขังของขันธ์ ๕ จะสังเกตว่าพระพุทธองค์ใช้คำว่าสิ่งใด แทนที่จะใช้คำว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ... พระปัญจวัคคีย์ ก็ทูลตอบไปตามความเห็นว่า)

เป็นทุกข์พระเจ้าข้า

สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือที่เราจะตามเห็นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่นเป็นนี่ นั่นเป็นตัวตน ของเรา

(ทรงย้อนถาม เรื่องอนัตตาของขันธ์ ๕)

หาอย่างนั้นไม่พระเจ้าข้า

(เมื่อพระพุทธองค์ทรงเห็นว่า พระปัญจวัคคีย์รู้เห็นตามความเป็นจริงเช่นนี้แล้ว จึงทรงแสดงต่อไปว่า)

เพราะเหตุนี้แลภิกษุทั้งหลาย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็นอดีตก็ดี อนาคตก็ดี ปัจจุบันก็ดี

(ทรงให้พิจารณาเรื่องกาลเวลาที่เกี่ยวกับขันธ์ ๕ ทั้งในอดีต อนาคต และปัจจุบัน ที่ทรงให้พิจารณาถึงอดีตก่อนเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว มีประจักษ์พยานให้เห็นได้อย่างดีว่า ขันธ์ ๕ ตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์ เมื่อเป็นเช่นนี้ในอนาคตที่จะมาถึง ก็เป็นเช่นกัน แม้ปัจจุบันที่เราเป็นอยู่ ก็หนีกฎไตรลักษณ์ไปไม่ได้ การพิจารณาเช่นนี้ เพื่อเตือนสติให้อยู่กับความเป็นจริง จะได้ละอุปาทานต่อขันธ์๕)

ภายในก็ดี ภายนอกก็ดี

(ทรงให้พิจารณาถึงที่ตั้งของขันธ์ ๕ ทั้งที่อยู่ภายในตัวเรา และนอกตัวเรา)

หยาบก็ดี ละเอียดก็ดี

(ทรงให้พิจารณาถึงขนาดของขันธ์ ๕ ทั้งที่มีรูปร่างใหญ่โต หรือเล็กจนแทบมองไม่เห็น)

เลวก็ดี ประณีตก็ดี

(ทรงให้พิจารณาถึงคุณภาพของขันธ์ ๕ ไม่ว่าจะเป็นคนเลว หรือคนดี)

อันใดอันหนึ่งในที่ไกลก็ดี ในที่ใกล้ก็ดี

(ทรงให้พิจารณาถึงระยะทางของขันธ์ ๕ ทั้งผู้ที่ไกลตัวเรา หรือผู้ที่ใกล้ชิดตัวเรา)

รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหมดก็สักว่าเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่นเป็นนี่
นั่นไม่ใช่ตัวตนของเราดังนี้

(ทรงสรุปให้เห็นว่าขันธ์ ๕ ก็สักแต่เป็นขันธ์ ๕ ไม่ได้เป็นของใคร ไม่มีใครเป็นเจ้าของ เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปตามเหตุ

ปัจจัย ไม่ควรที่เราจะไปยึดมั่นสำคัญผิดว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา... ความจริงดังกล่าวขัดแย้งกับความเห็นของชาวโลก ที่ต้องสมมติว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการอยู่ร่วมกัน เกิดสิทธิ หน้าที่ อันพึงมีต่อกัน สมมติดังกล่าวผู้ที่อยู่ร่วมกันในสังคม จะต้องยอมรับ และปฏิบัติตามเพื่อความสงบเรียบร้อยของสังคม แต่การรู้สมมติทางโลกอย่างเดียวจะทำให้ใจหลงและยึดติด (อุปาทาน) กับสมมติ การรู้ความเป็นจริงทางธรรม เพื่อให้ใจคลายความหลง และความยึดติดกับสมมติของโลก แต่ก็ต้องปฏิบัติตามสมมติของโลก เรียกว่าอยู่กับโลกโดยไม่หลงโลก เพราะรู้ทันตามความเป็นจริงของโลก.....

เมื่อพระปัญจวัคคีย์ได้เข้าถึงธรรมที่ทรงแสดงดังนี้แล้ว พระพุทธองค์ทรงสรุปว่า)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้วเห็นอยู่อย่างนี้

*(อริยสาวกหมายถึงผู้ที่มีคุณธรรมอันประเสริฐ มี ๔ ระดับ ได้แก่ **พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี** และ**พระอรหันต์** การจะเป็นพระอริยสาวกได้ต้องเข้าใจความเป็นจริงว่ารูปนาม หรือขันธ์ ๕ ตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์ แล้วถอดถอนความยึดมั่นหรืออุปาทานที่มีต่อขันธ์ ๕ ได้ในระดับใดระดับหนึ่งตามกำลังของปัญญาและคุณธรรม ถ้าถอดถอนได้หมดก็เป็นพระอรหันต์)*

ย่อมเบื่อหน่ายทั้งในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณทั้งหลาย

(เบื่อหน่ายเพราะเข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงของขันธ์ ๕ ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีอยู่เป็นอยู่ตามเหตุปัจจัย แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย บังคับไม่ได้ ตามที่ปรารถนา ไม่ควรแก่การเข้าไปยึดมั่นสำคัญผิดว่า เป็นตน เป็นของตน)

เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายความยึดติด

เมื่อคลายความยึดติดจิตก็หลุดพ้น

(เมื่อละอุปาทานได้ จิตก็หลุดพ้นจากตัณหาอันเป็นเครื่องพันธนาการจิตให้ลุ่มหลงในขันธ์ ๕)

เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็เกิดญาณรู้ว่าพ้นแล้วดังนี้

*(ญาณคือปัญญาหยั่งรู้ความเป็นจริง ที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้น มี ๓ ระดับ ญาณขั้นต้นคือ**สัจจญาณ** ได้แก่รู้ความเป็นจริงในอริยสัจ ๔ ว่านี่คือทุกข์ นี่คือสมุทัย นี่คือนิโรธ นี่คือมรรค ญาณขั้นที่ ๒ คือ**กิจจญาณ** หยั่งรู้หน้าที่ๆ มีต่ออริยสัจ ๔ ว่า ทุกข์จะต้องกำหนดรู้ (รู้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น) สมุทัย จะต้องละ (ไม่สร้างปัญหาอีก) นิโรธจะต้องทำให้แจ้ง(แก้ไขปัญหาให้สำเร็จ) มรรคจะต้องเจริญ (นำวิธีการแก้ไขปัญหาไปปฏิบัติ) ญาณขั้นที่ ๓ คือ **กตญาณ** รู้ถึงผลสำเร็จของการปฏิบัติตามกิจจญาณว่า ทุกข์ที่จะต้องกำหนดรู้นั้น ได้รู้แล้ว สมุทัยที่จะต้องละ ได้ละแล้ว นิโรธ*

ที่จะต้องทำให้แจ้ง ได้ทำแล้ว มรรคที่จะต้องเจริญ ได้เจริญครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว ดังนี้)

อริยสาวกเหล่านั้นย่อมทราบชัดว่าชาติสิ้นแล้ว

(ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย จะไม่มีการเกิดอีก)

พรหมจรรย์เราได้อยู่จบแล้ว

(การครองตนเพื่อศึกษาปฏิบัติไปสู่ชีวิตอันประเสริฐได้บรรลุผลแล้ว)

กิจที่ควรทำเราได้ทำสำเร็จแล้ว

(กิจอันมีต่ออริยสัจ ๔ ตามญาณทั้ง ๓ ดังได้กล่าวมาแล้วได้ทำสำเร็จแล้ว)

กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี

(หมดกิจที่จะต้องทำเพื่อขัดเกลาจิตให้ละตัณหา เพราะได้บรรลุถึงอรหัตตผลแล้ว)

นี่คือพระสูตรหรือธรรมเทศนาของพระพุทธองค์ ว่าด้วยอนัตตา ซึ่งเรียกชื่อว่าอนัตตลักขณสูตร อันเป็นพระสูตรที่ผู้ฟังกลุ่มแรกคือพระปัญจวัคคีย์ ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ชุดแรกในพระศาสนาของพระโคดมพุทธเจ้า

อ ริ ย สั จ ๔

ปฐมเทศนาที่พระพุทธองค์ ทรงแสดงต่อปัญจวัคคีย์ มีชื่อว่าธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ทำให้ผู้ฟังมีดวงตาเห็นธรรม ได้เป็นพระโสดาบัน อันเป็นพื้นฐานของกำลังปัญญา ที่จะต่อยอดเป็นพระอรหันต์ เมื่อฟังอนัตตลักขณสูตร

สาระสำคัญของธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ก็คืออริยสัจ ๔ และมรรคมีองค์ ๘

อริยสัจ ๔ หมายถึงความจริงอันประเสริฐ ๔ อย่าง ที่เราควรรู้ นั่นคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

ทุกข์ คือความไม่สบายหรือปัญหา ควรกำหนดรู้ (ปริญญา)
(ทุกข์ในอริยสัจเป็นทุกข์ของสิ่งมีชีวิต ส่วนทุกข์ในไตรลักษณ์เป็นทุกข์ของสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต)

สมุทัย คือเหตุแห่งทุกข์ ควรละ (ปหานะ)

นิโรธ คือการบรรลุถึงความดับทุกข์ ควรทำให้แจ้ง (สัจฉิกิริยา)

มรรค คือทางปฏิบัติให้พ้นทุกข์ ควรเจริญ (ภาวนา)

(พระพุทธองค์ทรงขยายความในเรื่องดังกล่าวว่า)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจ คือทุกข์นี้มีอยู่ นั่นคือ
ความเกิด ความแก่ ความตาย เป็นทุกข์
ความโศก ความร่ำไรรำพัน
ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ
ความคับแค้นใจ ความประสบกับสิ่งที่ไม่รักที่ไม่พอใจ
ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจ
มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์
ว่าโดยย่ออุปาทานที่มีต่อขันธ์ ๕ เป็นความทุกข์

คนเราเกิดมามีร่างกาย (รูป) กับจิตใจ (นาม) ซึ่งรวมกันแล้วเรียกว่าขันธ์ ๕ เมื่อมีร่างกายก็ต้องทุกข์กับร่างกาย ทุกข์จากการเกิด การแก่ การเจ็บ และการตาย อันเป็นทุกข์ใหญ่ประจำสังขาร ไม่เพียงแต่เท่านั้นยังมีความทุกข์ย่อยจรเข้ามาอีก คือความไม่สบายกาย เช่น ความหิว ปวด เมื่อย เหนื่อย ล้า ง่วง เป็นต้น

ทุกข์กายบางอย่างมีสัญญาณเตือน หรือทุกข์เป็นเวลา ทำให้เราสามารถป้องกันไว้ก่อนได้ เช่น กินก่อนที่จะหิว นอนก่อนที่จะง่วง พักก่อนที่จะเหนื่อย หรือหากเกิดขึ้นแล้วก็บำบัดได้ง่าย เช่น เหนื่อยก็พัก หนักก็วาง ร้อนก็หาที่เย็น หนาวก็หาที่อุ่น เป็นต้น



ทุกข์มีเพราะยึด ทุกข์ยึดเพราะอยาก

ทุกข์มากเพราะพลอย ทุกข์น้อยเพราะหยุด

ทุกข์หลุดเพราะปล่อย

ส่วนทุกข์ใจนั้นดูเหมือนจะมากกว่าทุกข์กาย และแก้ไขได้ยากกว่า เพราะเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ ไม่เลือกเวลาและสถานที่ ทุกข์ใจได้แก่ความเศร้าโศกเสียใจ คร่ำครวญรำพันอยู่กับอารมณ์นั้นๆ ความไม่สบายกายซึ่งพลอยให้ไม่สบายใจไปด้วย ความคับแค้นใจ ความประสบกับสิ่งที่ไม่รักที่ไม่พอใจ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจ มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

พระพุทธองค์ทรงสรุปว่า ความยึดมั่นสำคัญผิดที่ว่าขันธ์ ๕ เป็นตน เป็นของตนนี่เอง ทำให้เป็นทุกข์

มาลองพิจารณาดูว่าเป็นเช่นที่พระพุทธองค์ตรัสไว้หรือไม่

หากคนอื่นได้รับอุบัติเหตุถึงพิการ เราไม่เห็นเป็นทุกข์ แต่ถ้าเกิดขึ้นกับเราแล้วเป็นอย่างไร เราก็จะทุกข์มาก มีคนเขานินทาว่าร้ายคนอื่นให้เราฟัง เราไม่เห็นทุกข์ บางครั้งกลับชอบฟังแถมร่วมนินทาด้วย แต่ถ้ามีคนเขามานินทาเรา รู้ถึงหูเราเข้าเป็นอย่างไร เราจะทุกข์มาก บางครั้งทุกข์ไปหลายวัน ดังนี้เป็นต้น

เพราะความเห็นว่าขันธ์ ๕ นี้เป็นตัวเรา จึงมีของๆ เราตามมาเป็นพรวน เช่น สามีเรา ภรรยาเรา ลูกของเรา รถของเรา สมบัติของเรา หมาของเรา ต้นไม้ของเรา เป็นต้น

ลูกคนอื่นไม่กลับบ้าน เราไม่เห็นเป็นทุกข์ แต่ถ้าลูกเราไม่กลับบ้าน คืนนั้นนอนแทบไม่หลับ หมาคนอื่นกัดกัน เราไม่เห็นเป็นทุกข์ แต่ถ้าหมาเราไปกัดกับหมาคนอื่นแล้วสู้เขาไม่ได้ เราแทบจะหาไม้ไปตีหมาคนอื่นเพื่อช่วยหมาของเรา ดังนี้เป็นต้น

ความทุกข์ของเราก็มาจากความยึดมั่นสำคัญผิด เห็นว่าเป็นตัวกู ของกูนั่นเอง

พระพุทธองค์ แสดงถึงเหตุแห่งทุกข์คือสมุทัยว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจ คือเหตุแห่งทุกข์นี้มีอยู่ นั่นคือ ตัณหาอันเป็นเครื่องทำให้มีการเกิดอีก

อันประกอบด้วยความกำหนัด ด้วยอำนาจความเพลิน

เป็นเครื่องให้เพลินอย่างยิ่งในอารมณ์นั้นๆ ได้แก่

กามตัณหา คือความทะยานอยากได้ ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส

ภวตัณหา คือความทะยานอยากได้ อยากมี อยากเป็น ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

วิภวตัณหา คือความไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ครั้นเมื่อได้ มี เป็น ก็เป็นทุกข์

ชีวิตประจำวันของเราถูกขับเคลื่อนด้วยแรงของตัณหา เช่น

อยากไปกินก๋วยเตี๋ยวเรือรังสิต (กามตัณหา) แต่ไม่อยากขับรถไปไกล (วิภวตัณหา) หรือจะไปกินไก่ทอดที่ห้างสรรพสินค้าดี (กามตัณหา) เพราะอยู่ใกล้บ้าน ร้านติดแอร์เย็นสบายด้วย (ภวตัณหา)

ที่บ้านมักจะมีปัญหาตอนดูทีวี พ่อชอบดูข่าว แม่ชอบดูละคร ลูกชอบดูเกมโชว์ (กามตัณหา) ขัดกันเป็นประจำ (วิภวตัณหา)

ชอบกลิ่นธูปหอมที่ซื้อมาใหม่ (กามตัณหา) จุดในห้องพระ ทำให้ใจสงบ (ภวตัณหา)

ชอบสวดมนต์นั่งสมาธิเป็นประจำ **(ฉันทะ)** แต่ไม่ชอบที่มีเสียงดังรบกวน (วิภวตัณหา)

ตัณหาหรือความทะยานอยากในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ถ้าความอยากนั้นเป็นสิ่งที่ดีเป็นฝ่ายกุศล เรียกว่า**ฉันทะ** เช่น ชอบสวดมนต์ ไหว้พระ ชอบนั่งสมาธิ ชอบไปปฏิบัติธรรม ชอบบริจาคทรัพย์ ทำบุญหรือช่วยเหลือผู้อื่น อยากเป็นพระโสดาบัน อยากพ้นทุกข์ เป็นต้น เราต้องอาศัยตัณหาฝ่ายดีหรือฉันทะ เพื่อนำไปสู่การละตัณหาฝ่ายที่เป็นกิเลส

ตัณหาติดอยู่ในจิตของทุกคนมาตั้งแต่เกิด เป็นหัวโจกของกิเลสทั้งหลาย กามตัณหา ภวตัณหา นำไปสู่ความอยากฝ่าย**โลภ** วิภวตัณหา นำไปสู่กิเลสฝ่าย**โกรธ** ที่มีตัณหาทั้งสามเพราะมีความ**หลง** ไม่รู้ความเป็นจริงในธรรมชาติของธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ ว่าตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์

ตัณหาก่อให้เกิดอุปาทาน หรือความยึดติด เช่น ชอบกินก๋วยเตี๋ยว (กามตัณหา) เวลากินต้องใส่เครื่องปรุงเติมรส มีน้ำปลาครึ่งช้อน น้ำส้มครึ่งช้อน พริกป่น ๑/๔ ช้อน ถ้าไม่ใส่เครื่องปรุงอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่อร่อย กินไม่ได้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะมีอุปาทานยึดติดในรสที่ปรุง หรือไม่ชอบใครคนใดคนหนึ่ง (วิภวตัณหา) เพราะว่าเขาเคยพูดไม่ดีกับเรา แม้เหตุการณ์จะผ่านมา ๓ ปีแล้ว คิดถึงทีไรก็ยังไม่ชอบเขาอยู่ นี่แสดงว่ามีอุปาทานหรือยึดติดกับสิ่งนั้นมานานนับ ๓ ปี หากไม่เปลี่ยนใจก็คงจะไม่ชอบเขาจนตาย

อุปาทานก่อให้เกิดภพ หรือทำให้เราต้องเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่างๆ กล่าวคือถ้าตอนจะตาย การปรุงแต่งของจิตยึดติดอยู่กับฝ่ายบุญ หรือ **ปุญญาภิสังขาร** ทำให้จิตผ่องใส ภพที่จะเกิดได้แก่มนุษย์ หรือสวรรค์ แต่ถ้าการปรุงแต่งของจิตยึดติดอยู่กับฝ่ายบาปอกุศล หรือ **อปุญญาภิสังขาร** ทำให้จิตเศร้าหมอง ภพที่จะไปเกิดได้แก่อบายภูมิ อันมีนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน หากการปรุงแต่งของจิต ยึดติดอยู่กับความสงบ อันเกิดจากฌาน หรือ**อเนญชาภิสังขาร** ภพที่จะไปเกิดได้แก่พรหมโลก

จึงกล่าวได้ว่าตัณหา และอุปาทานนำเรามาเกิด

มรรคมีองค์ ๘

กลับไปที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมต่อปัญจวัคคีย์สืบไปความว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจ คือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นี้มีอยู่

นั่นคือ ความดับสนิทเพราะจางไปโดยไม่มีเหลือของตัณหา

ได้แก่ความสละทิ้ง เป็นการสลัดคืน การปล่อยวาง ทำให้ตัณหาไม่มีที่อาศัย

นั่นคือการทำนิโรธให้แจ้ง

แม้ตัณหาที่ติดอยู่ในจิตของการเกิดทุกชาติ และมีกำลังครอบครองจิตให้ตกอยู่ใต้อำนาจมานาน แต่การตรัสรู้ของพระพุทธองค์ ได้ทรงค้นพบนิโรธคือสภาวะที่จะดับตัณหาได้โดยสิ้นเชิง วิธีการที่จะเอาตัณหาออกจากจิตได้ เรียกว่ามรรคมีองค์ ๘ ดังที่พระพุทธองค์ ทรงแสดงว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจ คือข้อปฏิบัติ
ที่ทำให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นี้มีอยู่
ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่:-
ความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ)
ความดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ)

การเจรจาชอบ (สัมมาวาจา)
การกระทำชอบ (สัมมากัมมันตะ)
การเลี้ยงชีพชอบ (สัมมาอาชีวะ)
ความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ)
ความระลึกชอบ (สัมมาสติ)
ความตั้งใจมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ)

เพื่อความเข้าใจในเรื่องมรรคมีองค์ ๘ ขออธิบายขยายความดังนี้

๑. ความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ)

พระพุทธองค์ทรงนำเรื่องสัมมาทิฐิขึ้นต้นในมรรคมีองค์ ๘ ต้องมีความเห็นชอบก่อน แต่เวลาไปปฏิบัติธรรมเรามักจะเอา สติ สมาธิ มาปฏิบัติก่อน โดยที่เราไม่เรียนรู้เลยว่าสัมมาทิฐิ คืออะไร ความเห็นชอบเห็นอย่างไร

ความเห็นชอบที่เป็นสัมมาทิฐินั้น จะต้องมีความเห็นในเรื่องต่อไปนี้

๑.๑ เห็นชอบในเรื่องอริยสัจ ๔ ว่าการเกิดเป็น**ทุกข์** ชีวิตนี้ตั้งอยู่บนฐานของความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์หรือ**สมุทัย**ก็คือตัณหา และอุปาทานที่มีต่อขันธ์ ๕

ว่าเป็นตน เป็นของตน อย่างไรก็ตามแม้ตัณหาจะครอบงำจิตมาทุกข์ชาติ แต่เราก็สามารถเอาตัณหาออกจากจิตได้ เพื่อเข้าถึงสภาวะของ**นิโรธ** วิธีที่จะขจัดตัณหาได้ ก็คือ**อริยมรรคมีองค์ ๘**

๑.๒ เห็นชอบเรื่องกรรมและผลของกรรมว่ามีจริง เชื่อว่าการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด

๑.๓ เห็นชอบเรื่องไตรลักษณ์ เชื่อว่าสรรพสิ่งทั้งหลายตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์

๑.๔ เห็นชอบว่ามารดาบิดามีคุณจริง ซึ่งบุตรจะต้องตอบแทนคุณของท่าน

๒. ความดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ)
ประกอบด้วย

๒.๑ ดำริออกจากกาม (เนกขัมมะ) เพราะกามอันประกอบไปด้วย รูป รส กลิ่น รส สัมผัส ผูกใจเรา ให้ยึดติดอยู่กับการเวียนตายเวียนเกิด ถ้าเห็นว่าชีวิตนี้ยังมีความสุขอยู่ ก็ไม่คิดที่จะออกจาก

โลกนี้ ยังปรารถนาที่จะกลับมาเกิดร่วมกับคนที่ตนรักตนผูกพัน อยากพบอยากสัมพันธ์กันอีก

หากเห็นตามอริยสัจ ๔ ว่าชีวิตนี้มีทุกข์เป็นฐานรองรับ เห็นด้วยกับหลักของสมุทัย นิโรธ และมรรค ก็ดำริที่จะออกจากสังสารวัฏ (การเวียนว่ายตายเกิด) ช่องทางที่จะออกก็คือการบำเพ็ญ**เนกขัมมะ**บารมี เป็นนักบวชเพื่อลดการบริโภคกาม เพราะ*ชีวิตที่หมกมุ่นอยู่ในกามนั้น ก็เหมือนไม้ที่แช่อยู่ในน้ำ เอาขึ้นมาก็เปียกชุ่มไม่สามารถจุดไฟให้ติดได้ การบำเพ็ญเนกขัมมะเพื่อให้ชีวิตมีอิสระปล่อยวางจากอาชีพครอบครัว หน้าที่การงาน และสมบัติ มีเวลาที่จะปฏิบัติขัดเกลาตน ให้ถึงความพ้นทุกข์ได้เร็วขึ้น*

บางคนสงสัยว่า ถ้าไม่ต้องออกบวช เป็นฆราวาสครองเรือนอยู่จะปฏิบัติธรรมให้ถึงมรรคผลนิพพานได้หรือไม่ ในสมัยพุทธกาลฆราวาสที่ครองเรือนอยู่เป็นพระโสดาบันก็มีไม่น้อย แม้ปุถุชนที่ได้ฟังธรรมจากพระพุทธองค์ สำเร็จเป็นพระอรหันต์เลยก็มี แต่เมื่อบรรลุธรรมขั้นสูงแล้ว ท่านจะรีบบวชทันที เพราะสภาวธรรมและสภาวจิตของพระอรหันต์ ไม่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตในเพศของฆราวาส เมื่อลุล่วงมาถึงกาลปัจจุบัน ไม่มีธรรมจากพระโอษฐ์ที่เราจะได้ฟัง การสั่งสมบารมีเพื่อเข้าถึงอริยธรรมนั้นแสนยาก แม้ในเพศฆราวาสจะบรรลุธรรมขั้นโสดาบันได้ก็ตาม แต่ก็มิใช่ง่ายดังใจหมาย หากยังครองเรือนอยู่ จิตก็ถูกดึงให้

ผูกพันอยู่กับบุคคล ตลอดจนสมบัติวัตถุอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ยากที่จะปล่อยวางลงได้

หากยังมีภาระอยู่กับครอบครัว ไม่สามารถที่จะออกบวชได้ ก็ลดการบริโภคกามให้น้อยลง บริโภคอย่างรู้เท่าทัน มีชีวิตความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย อย่าให้วัตถุมาเป็นนายเหนือจิตใจ หมั่นไปปฏิบัติธรรมที่วัด หรือสถานที่ปฏิบัติธรรมบ่อยๆ รักษาศีลและสั่งสมคุณงามความดีไว้มากๆ สักวันก็จะเห็นทางที่จะออกจะกามได้

๒.๒ ไม่คิดพยาบาท (อัปพยาปาทะ) เพราะเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรม จึงไม่คิดพยาบาทแก้แค้น เพราะจะเป็นการจองเวรกันไม่มีที่จบสิ้น

๒.๓ ไม่คิดเบียดเบียน (อวิหิงสา) เพราะเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรม จึงไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น ทั้งทางกายกรรมและทางวจีกรรม เพราะกลัวว่าจะได้รับวิบากกรรมตอบสนอง

สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ จัดอยู่ในหมวดของปัญญา สัมมาทิฐิเปรียบเสมือนหัวขบวน ที่จะนำพามรรคองค์อื่นๆ ให้ตามไป ผู้ปฏิบัติธรรมควรจะต้องเจริญมรรคทั้ง ๒ องค์นี้ ในชีวิตประจำวัน

๓. การเจรจาชอบ (สัมมาวาจา)

เพราะเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรม จึงไม่กล่าวมิจฉาวาจา เกรงว่าจะได้รับกรรมตามสนอง สัมมาวาจาประกอบด้วย

๓.๑ ไม่พูดปด (มุสาวาทา) โดยมีเจตนาที่จะเอาเรื่องไม่จริงมาพูด เพื่อเอาประโยชน์ใส่ตัว คำพูดนั้นทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย มีความทุกข์ใจ

๓.๒ ไม่พูดส่อเสียด (ปิสุณาวาจา) โดยมีเจตนาที่จะทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียใจ คับแค้นใจ อับอาย ข่มเขาให้ต่ำกว่าตน

๓.๓ ไม่พูดคำหยาบ (ผรุสวาจา) โดยมีเจตนาที่จะด่าทอผู้อื่น ทำให้เขาได้รับความอับอาย เสียใจ

๓.๔ ไม่พูดเพ้อเจ้อ (สัมผัปปลาวาจา) โดยมีเจตนาที่จะพูดในสิ่งที่ไร้สาระ ไม่เป็นประโยชน์ใดๆ เป็นที่น่ารำคาญแก่ผู้ฟัง ทำให้ผู้ฟังเสียเวลา เสียสมาธิในการทำงาน ถือเป็นการเบียดเบียนผู้ฟัง หรือพูดในสิ่งที่ทำให้ผู้ฟังลุ่มหลงมัวเมา ติดอยู่ในกามคุณอันไม่เป็นสาระของชีวิต

๔. การกระทำชอบ (สัมมากัมมันตะ)

เพราะเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรม จึงมีการกระทำชอบ เพราะหากมีการกระทำที่ไม่ชอบ เกรงว่าจะได้รับผลของวิบากกรรม การกระทำชอบได้แก่

๔.๑ ไม่ฆ่าสัตว์ โดยไม่มีเจตนาที่จะฆ่าสัตว์ให้ถึงแก่ความตาย

๔.๒ ไม่ลักทรัพย์ โดยไม่มีเจตนาที่จะเอาของๆ ผู้อื่นมาครอง โดยเจ้าของเขาไม่ยินดีที่จะให้

๔.๓ ไม่ประพฤติผิดในกาม โดยไม่มีเจตนาที่จะล่วงละเมิดทางเพศในคู่ครองของผู้อื่น

๕. การเลี้ยงชีวิตชอบ (สัมมาอาชีวะ)

เพราะเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรม จึงไม่ประกอบมิจฉาอาชีพ อันจะนำมาซึ่งวิบากกรรมที่จะต้องชดใช้ การเลี้ยงชีพชอบมีดังนี้

๕.๑ **ไม่ขายสัตว์เพื่อให้เขาเอาไปฆ่า** ผู้ที่เลี้ยงสัตว์โดยมีเจตนาที่จะขายเพื่อให้เขาเอาไปฆ่า แม้จะไม่ผิดกฎหมาย แถมอาจจะร่ำรวยจากการมีอาชีพนี้ด้วย

แต่ผิดศีลธรรม เพราะไม่ได้เลี้ยงด้วยความเมตตาต่อสัตว์ แต่เลี้ยงเพื่อประสงค์ที่จะเอาชีวิตสัตว์มาเป็นเครื่องดำเนินชีวิต หรือเพื่อเสพสุขของตน ขณะที่วิบากกรรมยังไม่ส่งผล (อาจจะเป็นเพราะบุญเก่าคุ้มครองอยู่) ก็คิดว่าผลของกรรมไม่มีจริง ทำให้เกิดความประมาท ยิ่งหากอาชีพนั้นมีรายได้ดี ก็ยิ่งหลงและติดอยู่ในอาชีพนั้น ครั้นบุญเก่าอ่อนกำลังลง อกุศลกรรมของมิจฉาอาชีพส่งผล ก็จะนำความทุกข์มาสู่ชีวิต โดยเฉพาะในเรื่องสุขภาพ นอกจากนี้เมื่อตายไปจะต้องไปชดใช้กรรมในภพหน้า อาจจะไปเกิดในอบายภูมิ ซึ่งไม่คุ้มกันเลย

๕.๒ **ไม่ขายสิ่งเสพติดให้โทษ** เช่น บุหรี่ เหล้า ของมึนเมาทั้งหลาย ยาเสพติดทุกชนิดที่ทำลายสุขภาพและระบบประสาท เพียงเพื่อต้องการให้ได้เงินโดยไม่คำนึงถึงสุขภาพของผู้เสพ และผลที่จะมีต่อครอบครัวของผู้เสพ ตลอดจนสังคมและประเทศชาติ ว่าจะได้รับความเสียหายเพียงใด อาชีพดังกล่าวบางอย่างก็ไม่ผิดกฎหมาย ซ้ำรัฐยังสนับสนุนการผลิต เช่น บุหรี่ เหล้า เบียร์ บางอย่างก็ผิดกฎหมาย อย่างรุนแรง ไม่ว่าจะผิดหรือถูก

กฎหมาย แต่ก็เป็นอาชีพที่ผิดศีลธรรม ซึ่งผู้ที่ประกอบอาชีพดังกล่าว จะได้รับผลของกรรมทั้งในชาตินี้และชาติหน้า

๕.๓ **ไม่ขายอาวุธ** ไม่ว่าจะเป็นอาวุธที่ทำขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือในการล่าสัตว์ หรือทำร้ายสัตว์ เช่น เบ็ดตกปลา แห อวน ธนู ฉมวก ปืน เป็นต้น หรืออาวุธที่ใช้ในการฆ่ามนุษย์ ตลอดจนอาวุธยุทโธปกรณ์ที่ใช้ในการทำสงคราม บางอย่างไม่ผิดกฎหมาย แต่ก็ผิดศีลธรรม อันมีผลทำให้ผู้ผลิตและผู้ค้า จะต้องได้รับวิบากกรรม

๕.๔ **ไม่ค้ามนุษย์** โดยมีเจตนาที่จะหลอกลวงผู้ใช้แรงงานไปทำงาน ด้วยการกดขี่ค่าแรงงาน ให้ค่าแรงน้อย ทำให้ผู้ใช้แรงงานได้รับความลำบากยากเข็ญ มีความเป็นอยู่ไม่ต่างไปจากสัตว์ หรือหน่วงเหนี่ยวกักขัง ใช้งานเยี่ยงทาส หรือบังคับให้ขายบริการทางเพศ เป็นต้น เป็นอาชีพที่หากินบนความทุกข์ของผู้อื่น ซึ่งจะส่งผลให้ได้รับวิบากกรรมอย่างแน่นอน เพราะทำกับคนด้วยกันผลจะรุนแรงยิ่งกว่าทำกับสัตว์เดรัจฉาน

๕.๕ **ไม่เปิดบ่อนการพนัน** ไม่เปิดซ่องค้าประเวณี หรือมีอาชีพที่หลอกลวง ต้มตุ๋น ตลอดจนอาชีพที่มอมเมาทำให้คนหลงผิด เป็นทุกข์โทษภัยต่อชีวิตของเขา

มรรคองค์ที่ ๓, ๔ และ ๕ จัดเป็นหมวดของศีล ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมควรจะต้องปฏิบัติในชีวิตประจำวัน การที่จะรักษาศีลดังกล่าวได้ จะต้องมีความเห็นถูกหรือสัมมาทิฐิเป็นพื้นฐาน โดยเฉพาะมีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม

๖. ความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ)

ความเพียรมีหลายรูปแบบ เช่น ความเพียรทางโลก กับความเพียรทางธรรม

ความเพียรทางโลก มีทั้งความเพียรที่ถูก เป็นต้นว่าขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ กับความเพียรในทางที่ผิด ได้แก่เพียรพยายามหาวิธีโกง โดยไม่ให้เขาจับได้ เป็นต้น

ส่วนความเพียรทางธรรม คือความเพียรที่จะพัฒนาจิตของตนให้หลุดพ้นจากกิเลสตัณหา เป็นความเพียรในองค์มรรค (สัมมาวายามะ) หรือสัมมัปปธาน ๔ มีองค์ธรรมดังนี้

๖.๑ *เพียรป้องกันอกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิด* (สังวรปธาน) ได้แก่การสังวรในอินทรีย์ หรือระมัดระวังในสิ่งที่มากระทบประสาทสัมผัส ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อย่าให้เกิดกิเลสในเวลาที่สิ่งต่างๆ มากระทบทางทวารทั้ง ๖ เช่น เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และใจรู้อารมณ์ พยายามอย่าให้สิ่งที่มากระทบนั้นชักนำจิตไปในทางโลภ โกรธ หลง ทั้งนี้โดยเข้าใจว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (อายตนภายใน) ตลอดจน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณ์(อายตนภายนอก) ตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์ ไม่ควรแก่การยินดี ยินร้าย

แต่ในทางปฏิบัติเป็นเรื่องที่ยากมาก เพราะเมื่อมีสิ่งมากระทบ(ผัสสะ) ความรู้สึก(เวทนา) ต่อสิ่งนั้นจะเกิดขึ้นทันที อาจจะชอบ ชัง หรือเฉย ทางที่ดีเพื่อป้องกันอกุศลไม่ให้เกิดขึ้น ให้ถือปฏิบัติว่า

ที่ไหนไม่ดี อย่าไปเห็น (ตา) เสียงไหนไม่ดี อย่าไปฟัง (หู) กลิ่นไหนไม่ดี อย่าไปดม (จมูก) ของไหนไม่ดี อย่าไปเสพ (ลิ้น) สิ่งไหนไม่ดี อย่าไปสัมผัส (กาย) เรื่องไหนมีดี อย่าไปคิด (ใจ)

วิธีนี้เป็นการป้องกันไว้ก่อนจะปลอดภัยกว่า เพราะหากต้องเผชิญกับสิ่งที่ยั่วยุกิเลสเข้าจริงๆ แล้ว ยากที่จะรักษาจิตไว้ได้

๖.๒ *เพียรละอกุศลที่มีอยู่ให้หมดไป* (ปหานปธาน) ได้แก่ ความพยายามที่จะขจัดกิเลสตัณหาที่มีอยู่ในจิตให้หมดไป ซึ่งเป็นเรื่องที่ยากมาก เพราะกิเลสตัณหาครองจิตมายาวนาน ทำงานอยู่ทุกวัน มีความจัดเจนเป็นมืออาชีพ หลอกล่อเอาชนะจิตอยู่เสมอ จนจิตหลงเป็นลูกน้องคอยรับใช้และปกป้องกิเลสตัณหา

กิเลสตัณหาไม่เคยกลัวใคร ไม่มีแสนยานุภาพใดๆ ในทางโลกที่จะเอาชนะมันได้ คนที่มีความรู้ทางโลกสูง จบการศึกษาดุษฎีบัณฑิต กิเลสตัณหาในตัวเขาก็จะฉลาดหลักแหลมเป็นอภิมหาดุษฎีบัณฑิต คนที่เป็นมหาเศรษฐี กิเลสตัณหาในตัวเขาก็จะเป็นอภิมหาเศรษฐี คนที่เป็นนายกรัฐมนตรี กิเลสตัณหาในตัวเขาก็จะเป็นอภิมหานายกรัฐมนตรี คนที่เป็นจอมจักรพรรดิ์ กิเลสตัณหาในตัวเขาก็จะเป็นอภิมหาจอมจักรพรรดิ์ เพราะกิเลสตัณหาเมื่ออยู่ในใจของผู้ใด มันจะเป็นนายเหนือผู้นั้นเสมอ

การจะเอาชนะตัณหาได้อย่างสิ้นเชิง จึงเป็นเรื่องยากที่สุดของชีวิต แต่กระนั้นก็ยังมีทางที่จะเอาชนะได้ แม้ไม่ได้ทั้งหมดก็

ขอให้เอาชนะได้บ้าง ให้มันเบาลง บางลงก็ยังดี

วิธีที่จะเอาชนะกิเลสตัณหาได้ ก็คือเอาความเป็นจริงทางธรรมไปสู้กับกิเลสตัณหา ทั้งนี้ เพราะความเป็นจริงทางโลกที่คนกำหนดกันขึ้นมานั้น แท้จริงแล้วกิเลสตัณหาที่อยู่ในใจของผู้นั้นเป็นผู้บงการให้สร้างขึ้นมา ความเป็นจริงทางโลกจึงอยู่ใต้อำนาจของกิเลสตัณหา เอาชนะกิเลสตัณหาไม่ได้

ความเป็นจริงทางธรรมที่จะเอาชนะกิเลสตัณหาได้ คือ ความเป็นจริงที่ว่ารูป นาม ตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์ การเอาความจริงอันนี้ไปสู้กับกิเลสตัณหา จะต้องพัฒนาสติ สมาธิ และปัญญา ตามแนวทางของมรรคองค์ที่ ๗ และ ๘ ซึ่งจะกล่าวต่อไป

๖.๓ *เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น* (ภาวนาปธาน) คือ เพียรศึกษาหาความรู้ในเรื่องสมถวิปัสสนากรรมฐาน แล้วนำมาปฏิบัติ เพื่อเพิ่มพูนกำลังของสติ สมาธิ และปัญญา อันจะช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของจิตให้ละอกุศล และเจริญฝ่ายกุศลให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

๖.๔ *เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่น* และให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป (อนุรักขนาปธาน) คือเพียร



แม้ผู้ใดพึงมีชีวิตอยู่ถึง ๑๐๐ ปี

ผู้นั้นก็มีความตายอยู่เบื้องหน้า

ความตายไม่ละเว้นใครๆ ย่อมย่ำยีสัตว์ทั้งหมดทีเดียว

ที่จะเจริญสมถ วิปัสสนากรรมฐาน ที่ได้มีโอกาส ศึกษาและนำมาปฏิบัติให้มีความก้าวหน้ายิ่งๆ ขึ้นไป จนเข้าสู่อริยมรรค อริยผล โดยไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยาก ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ไม่อ้างว่าไม่มีเวลา เพราะนั่นเป็นข้ออ้างของกิเลสตัณหา

๗. ความระลึกชอบ (สัมมาสติ)

หมายถึงการรู้ตัวในสิ่งที่เกิดขึ้น และที่เป็นอยู่ในกายและจิตแต่ละขณะ ความระลึกรู้หรือสติ มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม ความรู้ตัวจะช่วยขจัดความไม่รู้ตัว หรือเผลอ ซึ่งแต่ละคนมักเผลอกันอยู่บ่อยๆ เช่น เผลอคิด เผลอพูด เผลอทำ การเผลอหรือขาดสติ เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน ทั้งทางโลกและทางธรรม ในทางโลกนั้นถ้าสติไม่อยู่กับตัว ทำอะไรก็ทำได้ไม่ค่อยดี จะเกิดความผิดพลาดบกพร่องในงานที่ทำ ส่วนทางธรรมนั้น หากขาดสติก็ขาดสมาธิ ขาดทั้งสติและสมาธิก็ไม่สามารถพัฒนาปัญญาเข้าสู่อริยธรรมได้

สติปัฏฐาน ๔

สัมมาสติก็คือสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่

ความรู้ตัวในกาย หรือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ความรู้ตัวในเวทนา หรือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ความรู้ตัวในจิต หรือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ความรู้ตัวในธรรม หรือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เพื่อให้เข้าใจวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา ตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ จะขออธิบายขยายความดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เนื่องจากกายเป็นฐานหยาบเห็นได้ง่ายสัมผัสได้ง่าย จึงเป็นที่นิยมนำมาใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยสามารถนำเอาส่วนใดส่วนหนึ่งที่มีอยู่ในกาย มาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ ได้แก่

๑.๑ **อานาปานสติ** โดยมีสติหรือรู้ตัวอยู่กับลมหายใจที่เข้า-ออก จะระลึกรู้อยู่กับต้นลมที่บริเวณปลายจมูกก็ได้ หรือจะรู้ที่ปลายลมเมื่อหน้าท้องกระเพื่อมไหว พอง-ยุบก็ได้ ส่วนคำบริกรรม (ท่องกำกับในใจ) **พุท** หรือนับ ๑ (เมื่อลมหายใจเข้า)

โธ หรือนับ ๒ (เมื่อลมหายใจออก) จะใช้หรือไม่ใช้ก็ได้ เช่นเดียวกับ **พองหนอ** (เมื่อหน้าท้องพอง) **ยุบหนอ** (เมื่อหน้าท้องยุบ) จะใช้หรือไม่ใช้ก็ได้ มิใช่สาระสำคัญ *สิ่งสำคัญก็คือการรู้ตัวในขณะที่ลมหายใจเข้า-ออก หรือหน้าท้องที่พอง-ยุบ* ซึ่งรู้ตัวขณะใดสมาธิก็เกิดขึ้นขณะนั้น เผลอเมื่อใดสมาธิก็หลุดจากองค์ภาวนา (ลมหายใจ) เมื่อนั้น

แต่โดยธรรมชาติของจิตชอบคิด ไม่ยอมที่จะอยู่นิ่งๆ และสติก็ไม่มีความเข้มแข็งพอที่จะคุมจิตไว้ได้ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นหากสติเผลอเมื่อใด จิตก็จะคิดถึงเรื่องต่างๆ เมื่อนั้น ไม่ยอมอยู่กับลมหายใจ โดยเฉพาะการปฏิบัติระยะแรกๆ จะเผลอคิดบ่อยๆ จนกลายเป็นความฟุ้งซ่าน ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกรำคาญใจ และหงุดหงิดที่ไม่สามารถบังคับจิตของตนตามที่ต้องการได้

ความรู้สึกหงุดหงิดที่จิตฟุ้งซ่านไปบ่อยๆ (วิภวตัณหา) หรือความต้องการจะบังคับจิตให้สงบ (ภวตัณหา) ครั้นจิตไม่สงบก็เครียด ก็ขุ่น (วิภวตัณหา) เหล่านี้ล้วนเป็นการเพิ่มกิเลสเข้าไปในจิต ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ผิด เราปฏิบัติเพื่อเอากิเลสออก ไม่ใช่เอากิเลสเข้า จิตเป็นอนิจจัง (เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา) เป็นทุกขัง (คงทนอยู่ในสภาวเดิมไม่ได้) เป็นอนัตตา (บังคับไม่ได้ดังปรารถนา) ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจความเป็นจริงเรื่องนี้ และยอมรับความเป็นจริงนี้

ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่คอยประคองจิตให้จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออก หรือหน้าท้องที่พองยุบ หากเผลอไปคิดพอรู้ตัวเมื่อใดก็นำจิตกลับมาจดจ่อที่องค์ภาวนาใหม่ โดยไม่ต้องหงุดหงิดขุ่นเคือง เพราะเข้าใจในความเป็นจริงว่าจิตเป็นอนิจจัง หรือทุกขัง หรืออนัตตา (เอาอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้) จิตอาจจะจดจ่ออยู่กับลมหายใจบ้าง เผลอไปคิดบ้าง ก็ไม่เป็นไร อย่างน้อยจิตก็ได้จดจ่อหรือเป็นสมาธิอยู่บ้าง แม้ช่วงสั้นๆ ก็ยังดี ทำไปเรื่อยๆ โดยไม่ท้อนานเข้าจิตก็จะจดจ่อตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจได้นานขึ้น กำลังของสมาธิก็จะเพิ่มขึ้น ความพยายามหรือความเพียร (สัมมาวายามะ) จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการปฏิบัติ

๑.๒ **อิริยาบถ** คือการระลึกรู้ถึงความเคลื่อนไหวของกาย แบ่งเป็นอิริยาบถใหญ่ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย ได้แก่การเคลื่อนไหวอื่นๆ ของกายนอกจากที่กล่าวมานี้

การนำอิริยาบถมาเป็นเครื่องฝึกสติ ส่วนใหญ่จะใช้การเดิน ดังที่เรียกกันว่าเดินจงกรม หรือเดินอย่างมีสติรู้ตัว รูปแบบของการเดินจงกรมแตกต่างกันไปตามแนวทางปฏิบัติและสำนักที่สอน บางสำนักก็สร้างรูปแบบที่ละเอียด เป็นระบบ มีขั้นตอนและจังหวะของการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังให้เคลื่อนไหวช้าๆ เพื่อให้สติกำหนดรู้ทัน บางสำนักก็ให้เคลื่อนไหวตามธรรมชาติ แต่

ให้ช้าลงกว่าปกตินิดหนึ่ง โดยไม่ต้องมีรูปแบบพิธีรีตองมากเหมือนพวกแรก

อันที่จริงแล้วรูปแบบเป็นเพียงเทคนิควิธีที่ใช้ฝึก สัมฤทธิผลอยู่ที่ว่าผู้ปฏิบัติมีสติรู้ตัวในอิริยาบถที่เคลื่อนไหวมากน้อยเพียงใด

บางสำนักก็ใช้อิริยาบถย่อยลงมาเป็นเครื่องฝึกสติ เช่น หลวงพ่อเทียนใช้การเคลื่อนไหวของมือ คุณแม่สิริ กรินชัย ใช้อิริยาบถในการรับประทานอาหาร และอิริยาบถย่อยอื่นๆ เข้ามาเสริมนอกจากการเดินจงกรม

บางสำนักไม่ได้นำอิริยาบถมาเป็นเครื่องฝึกสติ เพราะเห็นว่าการทำอานาปานสติ ก็ถือว่าเป็นการฝึกสติอยู่แล้ว

๑.๓ **ธาตุ ๔** โดยให้ระลึกรู้สภาวะของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มีอยู่ในกายตามความเป็นจริง วิธีนี้ ***ร่มอารามธรรมสถาน***ใช้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ โดยให้ผู้ปฏิบัติสังเกตธาตุแต่ละธาตุที่แสดงตัวให้รู้สึก เช่น การสังเกตธาตุลม โดยให้ยืนขึ้นแล้วพยายามบังคับกายให้ตั้งตรง ไม่ให้ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว หรือโอนเอนไปในทิศทางใดๆ แม้แต่

น้อย ให้ตั้งตรงเหมือนเสาที่ไม่โดนแรงลม ปรากฏว่าไม่สามารถทำได้ เราจะสังเกตเห็นว่าร่างกายบางส่วนต้องขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว ไปในทางใดทางหนึ่งไม่มากก็น้อย สิ่งที่ทำให้ร่างกาย บางส่วนต้องเคลื่อนไหวโอนเอน ก็คือ**ธาตุลม**นั่นเอง

คราวนี้ให้เราสังเกตส่วนที่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว หรือส่วนที่โอนเอนอย่างเด่นชัด สังเกตดูความแปรปรวนเปลี่ยนไปของส่วนนั้นๆ ก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลงของมัน (อนิจจัง) ความไม่สามารถคงทนอยู่ในสภาพเดิมได้ (ทุกขัง) ความไม่สามารถบังคับได้ดังปรารถนา (อนัตตา) เท่ากับว่าเราได้เห็นความเป็นจริงว่า กายนี้ หรือรูปนี้ซึ่งมีองค์ประกอบของธาตุลม ตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์

การสังเกตธาตุอื่นๆ ที่มีอยู่ในกายก็ทำในทำนองเดียวกัน เช่น ธาตุน้ำ โดยการสังเกตส่วนใดส่วนหนึ่งที่มีความชุ่มชื้น หรือมีเหงื่อซึม หรือมีน้ำ (น้ำลาย)

ธาตุไฟ โดยการสังเกตส่วนใดส่วนหนึ่งที่มีความอุ่น ร้อน

ธาตุดิน โดยการสังเกตส่วนใดส่วนหนึ่งที่มีความแน่น หนัก เป็นกลุ่มเป็นก้อน

จากการสังเกตดังกล่าว เท่ากับเป็นการรับรู้ถึงธาตุทั้ง ๔ ตามความเป็นจริงที่แต่ละธาตุแสดงให้เห็นว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เท่ากับตอกย้ำความจริงให้จิตได้รู้เห็นและยอมรับว่า ธาตุ ๔ หรือกายนี้ตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์ ไม่ควรที่จะไปยินดียินร้ายกับสภาวะที่มันเป็นอยู่ตามเหตุปัจจัย เพื่อถอดถอดความยึดมั่นสำคัญผิด ที่เราชอบบังคับกายนี้ให้เป็นไปตามที่ปรารถนา เพราะเข้าใจว่ากายก็คือเรา เราก็คือกาย ซึ่งความจริงในทางธรรมหาได้เป็นเช่นนั้นไม่

๑.๔ **ปฏิกูลมนสัญญา** โดยการเห็นตามความเป็นจริงว่ากายนี้สกปรก มีสิ่งหมักหมมทั้งภายในและภายนอก เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ ขี้มูก ขี้ตา ขี้ฟัน ขี้หู ขี้ไคล เป็นต้น ล้วนเป็นของน่าเกลียด ไม่ควรแก่การยินดี หรือลุ่มหลงมัวเมา และสิ่งปฏิกูลเหล่านี้ ก็ตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์

๑.๕ **อสุภะ** โดยเห็นตามความเป็นจริงว่า กายนี้ไม่งามเป็นดังซากศพ ความงามของกายที่เราหลงกันนั้น หลงที่ผิวหนัง ที่มีไขมันใต้ผิวหนังทำให้เต่งตึง ครั้นพอแก่ผิวหนังเหี่ยวย่นหย่อนยานแล้ว ก็ไม่งาม หรือหากเลิกผิวหนังออกมาก็จะเห็นเป็นเลือด เนื้อ เส้น เอ็น กระดูกไขมัน อวัยวะต่างๆ เหล่านี้

ไม่มีความงามอยู่เลย ยิ่งเมื่อตายไปเป็นซากศพ
ก็มีแต่กลิ่นเหม็น น่าเกลียด น่ากลัว น่าขยะแขยง

การเห็นความเป็นจริงดังกล่าว เพื่อถอดถอนอุปาทานที่มีต่อกายของเรา หรือของผู้อื่น ซึ่งมีสภาพไม่ต่างกันเลย ดังที่พระพุทธองค์แสดงไว้ในอนัตตลักขณสูตรว่า ภายในก็ดี ภายนอกก็ดี... ต่างก็ตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์

อนึ่ง พระอนาคามีและพระอรหันต์ ท่านเห็นกายเป็นสิ่งปฏิกูลและเป็นอสุภะ ท่านจึงไม่ลุ่มหลงในกาย ส่วนพระโสดาบันยังยินดีในการเสพกามอยู่ ยังมีครอบครัว มีลูกหลาน แต่ความยึดติดในกามเบาบางลงกว่าปุถุชนมาก

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนาก็คือความรู้สึก ความรู้สึกเกิดขึ้นได้ทั้งทางกายและทางใจ ความรู้สึกทางกายได้แก่ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หนัก เบา ปวด เจ็บ คัน เมื่อย เหนื่อย ล้า ฯลฯ ความรู้สึกเหล่านี้อาศัยกายเป็นที่เกิด โดยมีใจเป็นผู้รับรู้

ความรู้สึกทางกายได้ส่งผลถึงความรู้สึกทางใจด้วย เช่น นั่งนานๆ แล้วปวด ใจที่รับรู้จะถูกบีบคั้นกดดันให้รู้สึกปวด เป็นทุกข์ในทำนองเดียวกัน ความรู้สึกทางใจ อันได้แก่ สุข (ดีใจ ชอบ ยินดี)

ทุกข์ (เสียใจ ชัง ไม่ยินดี) ก็ส่งผลถึงความรู้สึกทางกายด้วยเช่นกัน เช่น เวลามีความสุข ร่างกายจะสบาย ใบหน้าจะอิ่มเอิบ แต่เวลาโกรธมีความทุกข์ หัวใจจะเต้นแรง ความดันโลหิตจะสูงขึ้น กล้ามเนื้อจะเกร็ง เครียด หรือบิดตัว จะรู้สึกปวดในช่องท้อง เป็นต้น

การเอาความรู้สึกหรือเวทนามาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐาน ก็โดยให้มีสติรับรู้ถึงความเป็นจริงว่า ร่างกายและจิตใจมีความรู้สึกใดๆเกิดขึ้น ให้เข้าใจหรือเห็นตามความเป็นจริงว่า ความรู้สึกทั้งหลายล้วนตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์ เกิดขึ้นในเบื้องต้น ตั้งอยู่และแปรปรวนในท่ามกลาง ดับไปในที่สุด หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือทุกความรู้สึกมีความเกิดดับเป็นธรรมดา

โดยพฤติกรรมของคนโดยทั่วไปแล้ว ต่างก็ชอบความรู้สึกที่ดีๆ และอยากให้ความรู้สึกนี้ดำรงอยู่ยาวนาน เช่น เวลาจิตเข้าถึงสมาธิมีความสงบ ก็มีอาการเบากายเบาใจ รู้สึกอิ่มเอิบใจ (ปีติ) เป็นสุข

ก็อยากให้สมาธินั้นตั้งอยู่ได้นาน เพื่อความสงบสุขนั้นจะได้อยู่นานๆ ครั้นสมาธิคลายลง ความสงบ ปีติ สุข ก็คลายลงด้วย ทำให้รู้สึกเสียดาย นั่งคราวต่อไปก็อยากจะให้สภาวะนี้กลับมาอีก ความคิดหรือการวางใจดังกล่าวผิดหลักการภาวนา เพราะเป็นการ

เพิ่มกิเลสตัณหาให้กับจิต มีความยินดีพอใจในความสงบสุข ก็เป็นภวตัณหา ครั้นความสงบ ความสุขผ่านไปก็เสียดาย เป็นวิภวตัณหา การวางใจที่ถูกก็คือเข้าใจตามความเป็นจริงว่า ความสงบก็ไม่เที่ยง ความสุขก็ไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามเหตุปัจจัยธรรมชาติของมันเป็นเช่นนั้นเอง ไม่ควรที่จะยินดียินร้าย หรือให้รับรู้ด้วยใจเป็นอุเบกขา

เมื่อต้องเผชิญกับทุกขเวทนา เช่น นั่งไปนานๆ แล้วปวด แรกๆ ก็พอจะทนได้ ครั้นความปวดเพิ่มขึ้น ก็กดดันให้ใจรู้สึกปวด อยากให้ความปวดหายไปเร็วๆ บางคนถึงกับเกร็งกล้ามเนื้อเข้าสู้ บางรายก็ขยับเขยื้อนกายส่วนที่ปวด เพื่อให้ความปวดผ่อนคลายลง ช่วงเวลาดังกล่าวจิตใจว้าวุ่นไม่เป็นสมาธิ ยิ่งเพิ่มความปวดเข้าไปอีก (สมาธิช่วยข่มความปวด สมาธิอ่อนลง ความปวดก็จะมากขึ้น) ครั้นปวดมากๆ ทนไม่ไหว ก็เปลี่ยนอิริยาบถ และรู้สึกไม่ดีต่อความปวด กลัวว่าจะต้องเผชิญกับความปวดอีก กลายเป็นว่ามีความวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง พฤติกรรมดังกล่าว นับว่าผิดหลักการภาวนา เพราะเป็นการเพิ่มวิภวตัณหาเข้าไปในจิต และมีอุปาทานในทางที่ไม่ดีต่อความปวด

ทุกขเวทนาหรือความปวดเป็นบทเรียนที่สำคัญของการปฏิบัติ เป็นเครื่องฝึกสติปัญญาให้กับจิต ให้จิตได้เห็นและเข้าใจความ

เป็นจริงว่า ชีวิตตั้งอยู่บนฐานของความทุกข์ กายนี้เป็นไปเพื่ออาพาธ ตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์ ทำอย่างไรจะอยู่กับความปวดของกาย โดยใจไม่ต้องปวด การนำ**โพชฌงค์** (อ่านว่าโพดชง) มาพิจารณาทุกขเวทนา จะช่วยให้ใจอยู่กับทุกข์ได้โดยไม่ทุกข์

โพชฌงค์มีองค์ธรรมอยู่ ๗ องค์ คือ

๑. การมี**สติ**รู้สิ่งที่เกิดขึ้น

๒. **ธัมมวิจยะ** พิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นให้เห็นตามความเป็นจริงว่าตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์

๓. มี**วิริยะ** คือใจที่กล้าหาญเพียรต่อการพิจารณาธรรมในข้อ ๒.

๔. มี**ปีติ** คือความอิ่มเอิบใจเกิดขึ้น อันเป็นผลมาจากวิริยะในข้อ ๓ ทำให้เข้าใจความเป็นจริง

๕. มี**ปัสสัทธิ**หรือความสงบเกิดขึ้น อันเป็นผลมาจากความอิ่มเอิบใจในข้อ ๔

๖. มี**สมาธิ**หรือใจที่ตั้งมั่นอยู่ในความสงบ อันเป็นผลมาจากความสงบในข้อ ๕

๗. มี**อุเบกขา** คือการวางใจเป็นกลางไม่ยินดี ไม่ยินร้ายในสภาวธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น

นี่คือหลักธรรมของโพชฌงค์ คราวนี้มาดูว่าเราจะเอาหลักธรรมดังกล่าวมาใช้ในการพิจาราณาทุกขเวทนา หรือความปวดที่เกิดขึ้นกับกายได้อย่างไร

๑. **มีสติ** รับรู้ความปวดนั้น ดังที่สำนักภาวนาบางสำนักใช้คำว่าปวดหนอๆ คำว่าปวดหนอไม่ใช่หมายความว่าเมื่อรู้ว่าปวดแล้วปวดจะต้องหาย ปวดจะหายหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย การมีสติรับรู้ถึงความปวด จะต้องรู้ด้วยปัญญาว่าความปวดนั้นไม่เที่ยง กายนั้นตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์

๒. **มีธัมมวิจยะ** คือการพิจารณาความปวดให้เห็นตามความเป็นจริงทางธรรมว่า รูปหรือกายนี้เป็นอนัตตา เป็นไปเพื่ออาพาธ ถูกบีบคั้นกดดันให้สุขนั้นทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ แม้ความปวดก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปไม่คงที่ เดี๋ยวน้อยเดี๋ยวมาก พื้นที่ๆ ปวดก็เพิ่มขึ้นหรือลดลง ความปวดเป็นเรื่องของกาย ใจเป็นเพียงเข้าไปรับรู้ มิใช่เข้าไปปวดด้วย เช่น โรคเบาหวานเป็นที่กาย ใจ

ไม่ได้เป็นโรคเบาหวาน กายก็ส่วนกาย ใจก็ส่วนใจ

๓. **วิริยะ** มีใจที่กล้าหาญไม่กลัวความปวด ขณะเดียวกันก็มีความเพียรต่อการพิจารณาตามข้อ ๒ ไม่ท้อถอย พยายามเอาสติสมาธิมาอยู่ที่ใจ สังเกตความรู้สึกของใจว่าเป็นเช่นไร ไม่ต้องไปต่อสู้กับความเจ็บปวดของกาย หากไปเกร็งไปสู้กับความปวดก็จะเครียด ยิ่งปวดมากขึ้น สังเกตดูใจอย่างปล่อยวางความรู้สึกของกาย สักพักก็จะพบว่าใจปล่อยวางความทุกข์ของกายได้ โดยรับรู้ความปวดขณะที่ใจไม่ได้ปวด ได้ตระหนักถึงความเป็นจริงว่ากายก็ส่วนหนึ่ง ใจก็ส่วนหนึ่ง เป็นคนละส่วนกัน

๔. เมื่อใจปล่อยวางทุกขเวทนาของกายได้ ความปวดของกายก็ไม่มาบีบคั้นให้ใจต้องปวด เมื่อนั้น**ปีติ**หรือความอิ่มเอิบใจก็เกิดขึ้น

๕. เมื่อมีปีติเกิดขึ้นแล้ว **ปัสสัทธิ** หรือความสงบก็ตามมา ใจไม่ว้าวุ่นหรือวิตกกังวลกับความปวด

๖. เมื่อปล่อยวางความปวดได้แล้ว **สมาธิ** คือความตั้งมั่นของใจก็เกิดขึ้น ใจจะมีความความสงบ ขณะเดียวกันความปวดของกายก็จางคลายลง เบาบางลงมาก หรืออาจจะหายไป

๗. ใจจะเป็น**อุเบกขา**ไม่ยินดียินร้ายกับความปวด ด้วย

ปัญญาที่รู้ว่า มันเป็นของมันเช่นนั้นเอง

นี่คือการนำเอาหลักธรรมของโพชฌงค์ มาประยุกต์ใช้ในการพิจารณาทุกขเวทนา ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องเผชิญกับทุกขเวทนาทางกายด้วยกันทั้งนั้น หากนำหลักของโพชฌงค์ไปใช้ให้เกิดผลและทำอยู่เสมอจนคล่องแคล่วเป็นความเคยชิน ในบั้นปลายของชีวิตหากต้องทุกขเวทนากับโรคภัยไข้เจ็บ ก็ให้นำหลักของโพชฌงค์มาพิจารณาทุกขเวทนานั้น เพื่อใจจะปล่อยวางกายลงได้ สามารถรักษาใจให้สงบผ่องใสได้ แม้ในวาระสุดท้ายของชีวิต ซึ่งจะนำพาปฏิสนธิวิญญาณไปเกิดในสุคติภูมิ

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ได้แก่ การรู้อารมณ์ของจิตว่าจิตอยู่ในอารมณ์ใด อารมณ์ของจิตมีหลากหลาย ทั้งเป็นอารมณ์กุศลและอกุศล หรือเป็นกลางๆ เป็นต้นว่า

จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ
จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ
จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ
จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน
จิตตั้งมั่น จิตไม่ตั้งมั่น
จิตในฌาน จิตไม่ถึงฌาน
จิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น

ธรรมชาติของจิตเกิดดับอยู่ตลอดเวลา การเกิดดับของจิตแต่ละครั้ง อาจจะเรียกว่าจิตแต่ละดวงก็ได้ ขออธิบายให้เข้าใจอย่างง่ายๆ ถึงการเกิดดับของจิตว่า จิตดวงหนึ่งๆ มีการเกิดดับ ๓ จังหวะ คือ

จังหวะที่ ๑ เกิดขึ้น (อุปปาทะ) โดยรับอารมณ์จากจิตดวงก่อนที่ดับไป

จังหวะที่ ๒ ตั้งอยู่ (ฐิติ) อารมณ์นั้นตั้งอยู่และแปรปรวนไปตามสังขาร(ความคิด) ที่เข้ามาปรุงแต่งจิต

จังหวะที่ ๓ ดับไป (ภังคะ) อารมณ์ที่ดับไปนี้จะส่งต่อให้จิตดวงถัดไป

แล้วจิตดวงถัดไปที่รับอารมณ์เข้ามา ก็จะทำหน้าที่ตามลักษณะที่กล่าวมาแล้ว

จิตเกิดดับอย่างรวดเร็วยิ่ง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า เพียงลัดนิ้วมือเดียว (แว็บเดียว) มีการเกิดดับนับแสนโกฏิขณะ การเกิดดับของจิตสืบเนื่องกันไปเรียกว่ากระแสจิต เหมือนกระแสน้ำที่ไหลอยู่ในแม่น้ำลำธาร หากเรายืนอยู่ริมฝั่งมองไปยังน้ำที่ไหลอยู่ น้ำที่เราเห็นในขณะหนึ่ง กับที่เห็นต่อมาอีกขณะหนึ่ง มิใช่น้ำเดียวกัน เพราะน้ำที่เห็นขณะแรกไหลผ่านไปแล้ว น้ำที่เห็นต่อมาเป็นน้ำที่อยู่เหนือถัดไปไหลเข้ามาแทนที่ ความใสความขุ่นฝุ่นละอองที่เห็นอยู่ในน้ำแต่ละขณะก็ไม่เหมือนเดิม

อารมณ์ของจิตแต่ละขณะก็เช่นกัน ย่อมแปรปรวนเปลี่ยนไปไม่คงที่ สมมติว่าจิตดวงที่ ๑ รับอารมณ์โกรธเข้ามาเป็นจังหวะที่ ๑ (อุปปาทะ) ประมาณว่าโกรธ ๖๐% อารมณ์โกรธนั้นจะส่งเข้าสู่การทำงานของจิตในจังหวะที่ ๒ (ฐิติ) จังหวะนี้สังขารหรือความคิดจะเข้ามาปรุงแต่งความโกรธ ทำให้ความโกรธมากขึ้น หรือใกล้เคียงกับเดิม หรือน้อยลง หรือหายโกรธไปเลยก็ได้ สมมติว่าโกรธน้อยลงเหลือ ๓๐% แล้วก็ส่งความโกรธนี้ไปยังกระบวนการทำงานของจิตจังหวะที่ ๓ จังหวะนี้อารมณ์จะดับไป (ภังคะ) พร้อมกับความรู้สึกโกรธ ๓๐%

เมื่อจิตดวงที่ ๒ มารับอารมณ์ช่วงต่อในจังหวะที่ ๑ ก็จะรับอารมณ์โกรธไป ๓๐% จังหวะที่ ๒ สังขารหรือความคิด จะปรุงแต่งความโกรธนั้น สมมติว่าผลการปรุงแต่งแล้วหายโกรธ ก็จะส่งอารมณ์นี้ไปสู่ จังหวะที่ ๓ จิตจะดับไปพร้อมกับอารมณ์ที่หายโกรธ

จิตดวงที่ ๓ มารับช่วงอารมณ์ต่อในจังหวะที่ ๑ จะรู้สึกหายโกรธ ความหายโกรธนี้จะเลื่อนไหลไปเข้าสู่ จังหวะที่ ๒ ซึ่งสังขารจะเข้ามาปรุงแต่งจิต อาจจะหายโกรธต่อไป หรือมีอารมณ์อื่นเกิดขึ้น

แล้วอารมณ์นั้นก็จะเข้าสู่จังหวะที่ ๓ เป็นการดับไปของอารมณ์นั้น

จากนั้นจิตดวงใหม่ก็มารับช่วงต่อไป เข้าสู่กระบวนการทำงานในระบบนี้ ต่อเนื่องกันไป

ด้วยเหตุนี้อารมณ์ต่างๆ ของจิตจึงไม่เที่ยง เกิดขึ้นในเบื้องต้น ตั้งอยู่และแปรปรวนในท่ามกลาง และดับไปในที่สุด

อนึ่ง บางครั้งเราอาจจะรู้สึกว่าอารมณ์บางอารมณ์ตั้งอยู่นาน ไม่ยอมดับไปเสียที เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์เสียใจ อารมณ์ซึมเศร้า หรืออารมณ์เจ็บปวด แท้จริงแล้วทุกอารมณ์เกิดดับอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงทั้งปริมาณ (มาก-น้อย) และคุณภาพ (กุศล-อกุศล) ในกรณีที่เรารู้สึกว่าอารมณ์นั้นตั้งอยู่นาน เพราะมันเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะที่เป็นอารมณ์แบบเดียวกัน แต่มากน้อยไม่เท่ากัน เช่น เมื่อรู้สึกโกรธ ก็อาจจะโกรธมากขึ้นๆๆ แล้วก็เริ่มลดลงๆๆๆ ในห้วงเวลาดังกล่าวก็ยังเป็นความโกรธอยู่ดี แต่ปริมาณและคุณภาพต่างกันไปทุกๆ ขณะ

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ให้มีสติรับรู้อารมณ์ของจิต และมีปัญญาเข้าใจธรรมชาติของทุกๆ อารมณ์ว่า ตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์ ปล่อยวางความยึดมั่นในอารมณ์ต่างๆ ด้วยเข้าใจว่า มันเป็นเช่นนั้นเอง

อย่างไรก็ตามอารมณ์ของจิตมีทั้งกุศลและอกุศล หากอารมณ์ใดเป็นอกุศลควรที่จะละเสีย ส่วนอารมณ์ใดที่เป็นกุศลควรจะเจริญ ดังเช่นพระพุทธองค์ทรงสอนพระราหุลว่า ก่อนคิด ก่อนพูด ก่อนทำ ขณะคิด ขณะพูด ขณะทำ หรือหลังคิด หลังพูด หลังทำ ให้พิจารณาดูว่าเป็นกุศลหรืออกุศล หากเป็นอกุศลแล้วจงหยุดเสีย แต่ถ้าเป็นกุศลให้เจริญต่อไป

ดังนั้น ยามใดที่จิตมีอารมณ์อกุศล เช่น มีความโกรธ ถ้ากำลังของสติมีความเข้มแข็ง เมื่อรู้ว่าโกรธ ความโกรธนั้นก็จะดับไป แต่ถ้าความโกรธมีความรุนแรงยิ่งกว่ากำลังของสติ ความโกรธนั้นจะไม่ดับทันที แต่กลับแสดงออกมาทางวาจา หรือทางกาย ในสิ่งที่อาจเป็นโทษ กรณีดังกล่าวเราควรที่จะละความโกรธนั้น หากยังทำใจไม่ได้ก็ควรหาตัวช่วย ด้วยการเบี่ยงเบนไปสนใจเรื่องอื่นแทนที่จะไปจมอยู่กับความโกรธ หรือคิดถึงเรื่องความโกรธผู้ที่ทำให้โกรธ ซึ่งอาจจะทำให้โกรธยิ่งขึ้น



พึงชนะความโกรธ ด้วยความไม่โกรธ
พึงชนะคำด่าว่า ด้วยการไม่ด่าว่า
พึงชนะคำตัดพ้อ ด้วยการไม่ตัดพ้อ
พึงชนะความไม่ดี ด้วยความดี
พึงชนะคนตระหนี่ ด้วยการให้
พึงชนะคนพูดเท็จเหลวไหล ด้วยการพูดคำจริง

การคิดถึงความโกรธ อาจจะเป็นความคิดที่ไม่ได้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง เพราะมีอคติเข้าไปแทรกอยู่ในความคิดนั้น เช่น ถ้าคนที่ทำให้โกรธเป็นคนที่เราไม่ชอบมาก่อน ความไม่ชอบที่มีอยู่เป็นทุนเดิม จะเป็นอคติเข้าไปปรุงแต่งจิต ให้มีความไม่ชอบผู้นั้นยิ่งขึ้น เท่ากับเพิ่มความโกรธให้รุนแรงขึ้น

ด้วยเหตุนี้เราควรจะหยุดคิดไว้ก่อน หรือเปลี่ยนการดูฐานจิตแต่กลับมาดูฐานกายแทน เพราะกายไม่มีมายา แต่จิตนั้นมากด้วยมายา

การดูฐานกายก็คือการสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับกายขณะที่กำลังโกรธ จะเห็นว่าขณะโกรธนั้นลมหายใจจะแรง ใบหน้าจะบึ้ง กล้ามเนื้อจะเกร็ง หน้าท้องจะกระเพื่อมไหว มีความเครียดถึงกับปวดท้องได้ นี่คือความจริงของความรู้สึกที่แสดงออกทางกายอย่างไม่มีมายา ดังนั้นเราควรจะหันกลับมาดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับกาย จะเป็นส่วนใดส่วนหนึ่งที่มีความรู้สึกชัดเจนก็ได้ เช่น ลมหายใจที่เข้าออก หรือความตึงเครียดของใบหน้า หรือความรู้สึกบริเวณหน้าท้องที่เกร็งเครียด ช่วงแรกเราจะพบว่า ความรู้สึกบริเวณนั้นค่อนข้างแรง อันเป็นผลมาจากความโกรธยังส่งผลอยู่ ต่อมาความรู้สึกนั้นจะเบาลง จนเข้าสู่ระดับปกติ นั่นแสดงว่าอารมณ์โกรธนั้นจางคลายลง หรือดับลงแล้ว

ในกรณีที่อารมณ์ใดเป็นฝ่ายกุศล ก็ควรที่จะให้อารมณ์นั้นเจริญต่อไป โดยไม่ต้องระงับหรือเข้าไปแทรกแซง เช่น จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ก็ควรให้จิตอยู่ในสมาธิต่อไปจนกว่าจิตจะถอนออกจากสมาธิเอง หรือจิตมีศรัทธา มีวิริยะ ก็ควรให้อารมณ์นั้นๆ เจริญต่อไป

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ฐานธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีขอบเขตกว้างขวางมาก ไปเหลื่อมซ้อนอยู่กับฐานกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ครอบคลุมหมด และยังคลุมไปถึงสิ่งที่มีชีวิต (ขันธ์ ๕) และไม่มีชีวิตทั้งหลาย (ธาตุ ๔) ฐานธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีดังนี้

๔.๑ **นิวรณ์ ๕** ได้แก่

(๑) **กามฉันทะ** หมายถึงความยินดีพอใจใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธัมมารมณ์ กามฉันทะเป็นราคะกิเลส หรือเป็นกามตัณหา เป็นธรรมฝ่ายอกุศล เมื่อเกิดขึ้นกับจิตแล้วจะทำให้จิตย่อหย่อนต่อความเพียร จึงควรจะละเสีย

(๒) **พยาบาท** หมายถึงความคิดร้ายต่อผู้อื่น อันมาจากความขัดแย้ง ความเกลียดชัง การเบียดเบียนซึ่ง

กันและกัน เป็นกิเลสฝ่ายโทสะ หรือเป็นวิภวตัณหา จึงควรจะละเสีย

(๓) **ถีนมิทธะ** หมายถึงจิตหดหู่ซึมเซา ง่วงเหงาหาวนอน ไม่กระตือรือร้นในกิจที่ควรเจริญ สติไม่ตื่นตัวที่จะรับรู้อารมณ์ ขาดความแคล่วคล่องว่องไวอันควรแก่การงาน เป็นกิเสฝ่ายโมหะ ซึ่งควรจะละเสีย

(๔) **อุธัจจกุกกุจจะ** หมายถึงความฟุ้งซ่านในเรื่องต่างๆ จนเจ้าตัวรู้สึกรำคาญใจ โดยคิดฟุ้งไปในเรื่องอดีตบ้าง ในเรื่องอนาคตบ้าง เป็นเพราะกำลังของสติอ่อน ไม่สามารถควบคุมจิตให้อยู่กับปัจจุบัน เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมให้ก้าวหน้า จึงควรละเสีย

(๕) **วิจิกิจฉา** หมายถึงความลังเลสงสัยที่เป็นอกุศล เช่น ลังเลสงสัยในคุณของพระรัตนตรัย ลังเลสงสัยในธาตุ ขันธ์ อายตนะว่าตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์จริงหรือไม่ ลังเลสงสัยในปฏิจจสมุปบาท เป็นผลให้ขาดวิริยะ ขาดสติ ขาดสมาธิ และขาดปัญญา จึงควรละเสีย

นิวรณ์ เป็นสิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม มักจะเกิดกับผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ๆ ที่เข้ามาสู่เส้นทางธรรม โดยเฉพาะผู้ที่เรียนรู้มาทางโลกมาก หรือมีความสำเร็จในหน้าที่การงาน เพราะเอาความคิดของตนเป็นใหญ่ และยังหลงยึดติดอยู่กับสมมติของโลก วิธีที่จะแก้นิวรณ์มีดังนี้

กามฉันทะ แก้ด้วย*การเจริญสติ*
พยาบาท แก้ด้วย*การเจริญเมตตา*
ถีนมิทธะ แก้ด้วย*การเจริญอาโลกสัญญา(นึกถึงแสงสว่าง)*
อุทธัจจกุกกุจจะ แก้ด้วย*การเจริญสติสัมปชัญญะ*
วิจิกิจฉา แก้ด้วย*การเจริญปัญญา*

๔.๒ **ขันธ์ ๕** ได้แก่การเห็นว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์ (ขอให้ดูอนัตตลักขณสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงต่อพระปัญจวัคคีย์)

ขันธ์ ๕ ในฐานธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ครอบคลุมถึงฐานกาย เวทนา และจิตด้วย จึงเหลื่อมซ้อนกันอยู่

๔.๓ **อายตนะ ๑๒** ได้แก่อายตนะภายใน ๖ อันหมายถึงประสาทสัมผัสที่เป็นช่องทางของการรับรู้สิ่งที่มากระทบ (ผัสสะ) ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ส่วนอายตนะภายนอก ๖ หมายถึงรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) และ ธัมมารมณ์ (สิ่งที่ทำให้จิตเกิดอารมณ์)

อายตนะภายในและอายตนะภายนอกจับกันเป็นคู่ๆ เช่น ตารับรูป หูรับเสียง จมูกรับกลิ่น ลิ้นรับรส กายรับโผฏฐัพพะ ใจรับธัมมารมณ์ อายตนะภายในและอายตนะภายนอกตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์ สมดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในอนัตตลักขณสูตรว่า ภายในก็ดี ภายนอกก็ดี ต่างก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การปฏิบัติฐานธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยเฉพาะเรื่องอายตนะ ๑๒ นี้ มีความหมายกว้าง สามารถที่จะเอาสิ่งภายนอกที่มากระทบประสาทสัมผัส มาพิจารณาได้ ไม่เพียงแต่จะเอาสิ่งภายในคือรูปนาม ของตนเท่านั้น ซึ่งต่างไปจากการปฏิบัติฐานกาย เวทนา จิต มุ่งพิจารณารูป นามภายในเป็นสำคัญ

๔.๔ **โพชฌงค์ ๗** มีองค์ธรรมประกอบด้วยสติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา การนำเอาโพชฌงค์มาปฏิบัติ ได้กล่าวไว้ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานแล้ว

๔.๕ **อริยสัจ ๔** ได้แก่ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เรื่องนี้ได้กล่าวไว้แล้วเช่นกัน

สติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตรกล่าวว่า

กาเย กายานุปัสสี วิหรติ

หมายถึงเห็นกายในกาย แต่ไม่ใช่ให้พิจารณาเห็นตับไตไส้พุงภายในกาย หรือเห็นกายเป็นอสุภะ การเห็นกายในกายในที่นี้หมายถึง การเห็นด้วยปัญญารู้ว่ากายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือเห็นว่ากายเป็นอนัตตา นั่นเอง (จะเห็นอย่างเป็นอนิจจัง หรือทุกขังก็ได้)

เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหรติ

หมายถึงเห็นเวทนาในเวทนา โดยเห็นอย่างมีปัญญารู้ความเป็นจริงว่า เวทนาที่เกิดขึ้นกับกายก็ดี หรือเกิดกับจิตก็ดี ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มันเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยของรูปและนามเช่นนั้นเอง เราไม่สามารถบังคับได้ เพราะไม่ใช่ของเราจริง

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหรติ

หมายถึงเห็นจิตในจิต เป็นการเห็นอย่างมีปัญญารู้ความเป็นจริงว่า จิตนี้ไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จิตตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์

ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหรติ

หมายถึงเห็นธรรมในธรรม เป็นการเห็นอย่างมีปัญญารู้ความเป็นจริงว่า ธรรมทั้งหลายไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หรือธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา

กล่าวโดยสรุป การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในฐานกาย เวทนา จิต และธรรมก็ดี มีเป้าหมายที่จะให้จิตเกิดปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงว่า กาย เวทนา จิต และธรรม ตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์ เพื่อคลายความยึดมั่นสำคัญผิดว่า เป็นตน เป็นของตน

ในบรรพต่างๆ ของสติปัฏฐาน ๔ จะลงด้วย

อาตาปี สัมปะชาโน สติมา
วิเนยยะ โลเก อภิชฌาโทมนัสสัง

ความดังกล่าวมีความหมายดังนี้

อาตาปี แปลว่า ความเพียรที่จะปฏิบัติไม่ท้อถอย เพื่อขจัดกิเลสออกจากจิต ความเพียรในที่นี้เป็นความเพียรชอบหรือสัมมาวายามะ คือเพียรป้องกันอกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิด เพียรละอกุศลที่มีอยู่ให้หมดไป เพียรเจริญในกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เสื่อม แต่พัฒนาให้งอกงามยิ่งๆ ขึ้นไป

สัมปะชาโน แปลว่า สัมปชัญญะ คือรู้ชัดถึงความเป็นจริงของสิ่งที่มากระทบว่า

(ก) สักแต่เป็นรูป นาม (ข) ตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์

สติมา คือการรู้ตัวในสิ่งที่เกิดขึ้นกับ กาย เวทนา จิต และธรรมอย่างต่อเนื่อง

วิเนยยะ หมายถึงถอดถอน

โลกเก หมายถึงสิ่งที่มีอยู่ในโลก ที่เข้ามากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

อภิชฌา หมายถึง ความยินดี

โทมนัส หมายถึง ความยินร้าย

ความดังกล่าวเมื่อแปลความหมายโดยรวมแล้ว หมายความว่า ***มีความเพียรอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติ พร้อมทั้งมีสติรับรู้ต่อสิ่งที่มากระทบ ด้วยปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของรูปนาม ว่า ตกอยู่ให้กฎไตรลักษณ์ ถอดถอนความยินดียินร้ายเสียได้***

เพื่อให้เข้าใจการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ อย่างง่ายๆ ขอสรุปวิธีการปฏิบัติโดยย่อดังนี้

๑. **รู้ตัว** ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับรูปนาม (ฐานกาย เวทนา จิต และธรรม)

๒. **เข้าใจ** ในความเป็นจริงของสิ่งนั้นๆ ว่าตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์

๓. **วางใจ** เป็นอุเบกขา (ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย)

หัวใจสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนาก็คือเอารูปนามมาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ

พิจารณารูปนามลงสู่ไตรลักษณ์

วางใจเป็นอุเบกขาต่อทุกสภาวธรรม

อุเบกขาเป็นสัมฤทธิผลของการปฏิบัติ

เป็นตัวละกิเลส ตัณหา อุปาทาน

ตัววัดผลที่แท้จริงของการภาวนามิใช่**ตัวรู้**

แต่อยู่ที่**ตัวละ**ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความเป็นจริงตามกฎ**ไตรลักษณ์**

ตัวรู้นั้นเราอาจจะรู้สภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้น นับตั้งแต่สภาวะหยาบๆ จนถึงสภาวที่ละเอียดพิศดาร น่าหลงใหลได้ปลื้ม ว่าตนเป็นอย่างนั้นได้อย่างนี้ ทั้งนี้ความรู้ดังกล่าวอาจจะมาจากการได้ยินได้ฟังครูบาอาจารย์ที่ท่านสั่งสอนมา หรือจากการที่ได้อ่านหนังสือมา ความรู้ประเภทนี้เรียกว่า **สุตมยปัญญา** นอกจากนี้อาจจะเป็นความรู้จากความคิดของเราเอง โดยผ่านการประมวลเอาความรู้ประเภทแรก มาจัดระบบเป็นความรู้ความเข้าใจของเราเอง ความรู้ประเภทนี้เรียกว่า **จินตามยปัญญา** ซึ่งความรู้ทั้งสองประเภทดังกล่าว ยังไม่มีกำลังพอที่จะช่วยให้ละตัณหา อุปาทาน

ได้โดยสิ้นเชิง

ตัวละนั้นอาจจะมีหลายระดับเป็นต้นว่า

๑) **ละด้วยการข่ม** โดยข่มใจไม่ตอบสนองตัณหา อุปาทาน ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เกิดขึ้น เช่น เดินเข้าไปในห้างสรรพสินค้า เห็นสินค้าชนิดหนึ่งถูกใจจึงตรงเข้าไปหมายจะซื้อ แต่ใจหนึ่งก็พินิจพิจารณาดูว่ายังไม่น่าจะซื้อ อาจจะเป็นเพราะว่าราคาแพงไป หรือของเก่าก็มีอยู่ หากซื้อใหม่ก็จะสิ้นเปลืองทรัพย์ จึงตัดใจไม่ซื้อ นี่เป็นการข่มตัณหา ละอุปาทาน ต่อของสิ่งนั้น

๒) **ละด้วยกำลังของสติสมาธิ** ได้แก่ เมื่อมีอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเกิดขึ้น เมื่อมีสติเข้าไปกำหนดรู้อารมณ์นั้น อารมณ์ดังกล่าว ก็ดับไป แต่ไม่หายขาด ไม่ช้าอารมณ์นั้นก็เกิดขึ้นอีก อาจจะรุนแรงยิ่งกว่าเดิมก็ได้ และสติอาจจะไม่เท่าทันที่จะกำหนดรู้หรือละอารมณ์นั้นลงได้ ทั้งนี้เพราะเชื้อของกิเลสตัณหา ยังมีอยู่ในจิต

๓) **ละด้วยกำลังของวิปัสสนาญาณ** ซึ่งเรียกว่า ภาวนามยปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดจากการภาวนา โดยสภาวะของวิปัสสนาญาณดังกล่าวจะเกิดขึ้นเองตามเหตุปัจจัยของการภาวนาที่เจริญมาดีแล้ว มิใช่เกิดเพราะอยากให้เกิด หรือตั้งใจที่จะให้เกิด หรือบังคับให้เกิด อย่างที่ผู้ภาวนาไม่น้อยอยากให้เกิดวิปัสสนา

ญาณกัน จึงยังไม่เกิดขึ้นสักที เพราะมัวแต่ไปหวังผลตามอำนาจของตัณหา แต่ไม่ทำเหตุให้ถึงพร้อม

แม้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นก็มีหลายระดับ ระดับต้นที่ยังไม่มีกำลังมาก ก็ละสังโยชน์ได้เพียง ๓ อย่าง (เรื่องสังโยชน์จะกล่าวในตอนต่อไป) ส่งผลให้เป็นอริยบุคคลในระดับพระโสดาบัน หรือพระสกทาคามี ระดับกลาง ละสังโยชน์ได้ ๕ อย่าง เป็นอริยบุคคลในระดับพระอนาคามี ระดับสูงละสังโยชน์ได้ ๑๐ อย่าง ส่งผลให้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

ในฐานะเป็นผู้ปฏิบัติธรรมเอาแค่ข่มกิเลสตัณหาได้ก็นับว่าดีแล้ว หากละได้ด้วยกำลังของสติสมาธิก็นับว่าดีขึ้น แต่อย่าหลงใหลได้ปลื้มจนเกินเหตุ ว่าตนจวนจะบรรลุธรรมแล้ว เดี๋ยวจะถูกกิเลสตัณหาหลอกเอา เอาแค่นี้แหละ จะได้ไม่เครียด ไม่กดดันตัวเอง ไม่ต้องทุกข์ใจกับการภาวนา ส่วนจะได้วิปัสสนาญาณหรือไม่ เมื่อใดนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ หลายอย่าง ดังจะได้กล่าวในท้ายเรื่อง

๘. **มีใจตั้งมั่นชอบ** (สัมมาสมาธิ) ได้แก่ การเจริญสมาธิให้จิตตั้งมั่นอยู่ในความสงบ

สมาธิมี ๓ ระดับ คือ

สมาธิระดับต้น (ขณิกสมาธิ) จิตจะตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ลมหายใจได้สั้นๆ

สมาธิระดับกลาง (อุปจารสมาธิ) จิตจะตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจได้นานขึ้นพอสมควร

สมาธิระดับสูง (อัปปนาสมาธิ) จิตจะมีกำลังตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจได้ได้นาน ไม่หวั่นไหวต่อสภาวะรอบข้าง จิตเข้าถึงความสงบ มีปีติ สุข และวางอุเบกขาได้

เพื่อให้เข้าใจในเรื่องดังกล่าว ขอขยายความดังนี้

ขณิกสมาธิ ได้แก่สมาธิระดับต้น ซึ่งมีกันอยู่แล้วทุกคน เพียงแต่ว่าจะเป็นสมาธิทางโลก หรือทางธรรม สมาธิทางโลกใช้ในการงาน อาจจะเป็นไปในทางกุศล หรืออกุศลก็ได้ ส่วนสมาธิในทางธรรมนั้น เป็นไปเพื่อขัดเกลากิเลส ตัณหา อุปาทานออกจากจิต

เมื่อเริ่มปฏิบัติส่วนใหญ่จะมีสมาธิระดับต้น คือจดจ่ออยู่กับลมหายใจได้ไม่นาน เดี๋ยวจิตก็เผลอไปคิดเรื่องต่างๆ ไม่จดจ่ออยู่กับลมหายใจ บางคนถึงกับหงุดหงิดขุ่นเคืองตัวเอง (วิภวตัณหา) บางคนพยายามบังคับจิตของตนให้อยู่กับองค์ภาวนา (ภวตัณหา) ครั้นไม่ได้ก็เครียด บางคนใช้ความตั้งใจเพ่งลมหายใจมากไป ทำให้รู้สึกปวดบริเวณเบ้าตาหรือระหว่างคิ้ว อันเป็นการทำผิดวิธี

วิธีที่ถูกคือ**อย่าไปเพ่งลมหายใจ** อย่าไปบังคับจิตให้จดจ่ออยู่กับลมหายใจ อย่าไปหงุดหงิดขุ่นเคือง เมื่อใจลอยบ่อยๆ หน้าที่ที่ควรทำก็คือพยายามให้สติตื่นตัว รับรู้ลมหายใจเข้าออกให้ต่อเนื่องนานเท่าที่จะทำได้ ครั้นเผลอไปคิดถึงเรื่องอื่นก็ไม่เป็นไร เอาจิตกลับมาจดจ่ออยู่กับลมหายใจใหม่ ทำอย่างปลอดโปร่ง ไม่เคร่งเครียด ไม่เบื่อหน่ายท้อถอย หากอดทนทำไปสัก ๓-๔ วัน จิตก็จะตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจได้นานขึ้น มีความสงบมากขึ้น อันเป็นการก้าวสู่สมาธิระดับกลาง

อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิระดับกลาง ต้องอาศัยการฝึกฝนที่จะให้จิตจดจ่อตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจได้นานขึ้น เพราะธรรมชาติของจิตนั้นคุ้นเคยอยู่กับความคิด รับรู้อารมณ์เร็ว หรือมีอารมณ์เกิดขึ้นง่าย ควบคุมได้ยาก วิธีฝึกสมาธิให้จิตเข้าถึงความสงบในระดับกลางและระดับสูง ไม่มีอะไรซับซ้อน สิ่งสำคัญก็คือมีความเพียรที่ต่อเนื่อง หากนั่งสมาธิวันละ ๕ รอบ ๆ ละ ๓๐ นาทีขึ้นไป โดยทั่วไปแล้วภายใน ๕ วัน ก็จะเข้าถึงความสงบระดับกลางได้ ส่วนจะได้สมาธิระดับสูงนั้น ต้องใช้เวลานานกว่านี้

อย่างไรก็ตามแม้จะได้สมาธิระดับกลางหรือระดับสูงแล้ว ก็ยากที่จะรักษาให้คงอยู่ได้ เพราะฆราวาสต้องทำงาน หรืออยู่กับครอบครัว วันหนึ่งๆ มีสิ่งที่มากระทบมากมาย และมีเรื่องที่จะต้องคิด จะต้องตัดสินใจ หรือแก้ปัญหาอยู่เนืองๆ จึงเป็นไป

ไม่ได้ ที่จะทำใจให้สงบอยู่กับสมาธิ ฆราวาสจึงควรนำวิปัสสนาไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน กล่าวคือเมื่อมีสิ่งใดมากระทบ ก็ให้รู้และเข้าใจว่าไม่เที่ยง ทำใจหรือวางใจให้เป็นอุเบกขา โดยฝึกทำใจบ่อยๆ ว่า ไม่เป็นไร ช่างมันเถอะ เอาใหม่ได้ คำดังกล่าวมีความหมายลึกซึ้ง แสดงถึงการปล่อยวางไม่ขุ่นใจในเรื่องที่มากระทบ ซึ่งเท่ากับวางใจเป็นอุเบกขา

สมาธิระดับกลางมีความเหมาะสม ที่จะนำไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะจิตมีความสงบ และมีกำลังตั้งมั่นที่จะนำไปใช้งานได้ ส่วนสมาธิระดับสูงนั้น จิตมีความสงบลึกไป ไม่อยากที่จะคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ จึงไม่เหมาะที่จะใช้เจริญปัญญา

ผู้ที่ได้สมาธิระดับอุปจารขึ้นไป บางคนอาจจะมีสภาวธรรมบางอย่าง เช่น มีธรรมปีติ และหรือมีนิมิตเกิดขึ้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจในเรื่องดังกล่าว ขออธิบายพอสังเขป ดังนี้

ธรรมปีติ หมายถึงความอิ่มใจ ความดื่มด่ำใจขณะที่จิตเข้าสู่สมาธิของความสงบระดับกลางขึ้นไป ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติบางคน หาใช่ทุกคนไม่ มีอยู่ ๕ อย่าง คือ

(๑) *ขุททกาปีติ* มีอาการ ขนลุก ขนชัน หรือน้ำตาไหลออกมา ทั้งๆ ที่ไม่ได้เศร้าโศกเสียใจ

(๒) *ขณิกาปีติ* รู้สึกแปลบๆ ที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของกาย เหมือนมีกระแสไฟอ่อนๆ ผ่านเข้ามา

(๓) *โอกกันติกาปีติ* รู้สึกซู่ลงมาในกายเหมือนมีพลังงานไหลผ่าน

(๔) *อุพเพงคาปีติ* มีปีติแรง ถึงกับตัวโยก ตัวสั่น ตัวลอย ซึ่งหลายคนมีปีตินี้ เช่น ตัวโยกไปทางซ้าย-ขวา หน้า-หลัง บางคราวก็ถูกดันไปข้างหลัง จนแทบจะหงายหลัง หรือไม่ก็อาจจะถูกกดลงมา จนหน้าผากแทบจะถึงพื้น บางคนก็ตัวสั่นราวกับเจ้าเข้า บางคนก็มือลอยออกไป หรือขาลอยออกไป เป็นต้น

สภาวะดังกล่าวบางคนเป็นอยู่นานนับปี ถึงกับเกิดความกลัว หรือกังวลใจ พลอยทำให้ไม่อยากปฏิบัติ ผู้ที่อยู่ในสภาวะนี้เป็นเพราะอาจจะตั้งใจมากไป(ใส่สมาธิเข้าไปการปฏิบัติมากไป) เมื่อเกิดอาการดังกล่าว ลองลดความตั้งใจลง หรือผ่อนคลายลง หรือย่อตัวลงสักนิดหนึ่ง เปลี่ยนอิริยาบถสักเล็กน้อย ก็จะหาย แต่ครั้นนั่งต่อไปก็จะเป็นอีก ก็ให้ผ่อนคลายลงอีก ทำเช่นนี้เรื่อยๆ อย่าท้อถอย หรืออย่ากลัว สักวันหนึ่งก็จะหายไปเอง

(๕) *ผรณาปีติ* เกิดความรู้สึกเย็นซ่าน เอิบอาบทั่วกาย เหมือนมีน้ำราดจากศีรษะลงมา

นิมิต หมายถึงสิ่งที่ปรากฏขึ้นมาให้รู้ขณะภาวนา มีหลายลักษณะ เช่น เป็นภาพ ได้แก่การเห็น แสง สี สัตว์ บุคคล สิ่งของ สถานที่ ทั้งๆ ที่หลับตาภาวนา หากเห็นเป็นสัตว์ บุคคล ควรแผ่เมตตาให้

เป็นเสียง เช่น เสียงสวดมนต์ ทั้งๆ ที่ไม่มีใครสวดมนต์ และผู้อื่นก็ไม่ได้ยิน หรือเป็นเสียงเกี่ยวกับธรรมะ ที่เหมือนมีใครมาพูดให้ได้ยิน เป็นต้น

เป็นกลิ่น อาจจะเป็นกลิ่นหอม กลิ่นเหม็น กลิ่นธูป ก็ได้ หากเป็นกลิ่นเหม็นสาบ หรือกลิ่นซากศพ ควรแผ่เมตตาให้เจ้าของกลิ่น

เป็นรส อาจจะเป็นรสใดรสหนึ่งก็ได้ ทั้งๆ ที่ไม่ได้รับประทานอะไร

เป็นสัมผัสทางกาย อาจจะมีความรู้สึกว่า มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาถูกต้องกาย

นิมิตและธรรมปีติทั้ง ๕ มีธรรมชาติที่เกิดดับเป็นธรรมดา ผู้ที่เจอสภาวธรรมดังกล่าวไม่ควรจะหวั่นไหว พยายามคุมจิตให้อยู่ รับรู้ด้วยใจเป็นอุเบกขา ด้วยเข้าใจว่า สิ่งเหล่านี้ตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์

อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิในองค์ฌาน พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในสัมมาสมาธิ มีลำดับขั้นตอนของรูปฌาน ๑-๔ ไว้ดังนี้ ฌาน ๑ ประกอบด้วย

๑. **วิตก** หมายถึงการนำสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาให้จิตจดจ่ออยู่ หรือเป็นสื่อให้จิตระลึกถึง(สติ) ส่วนใหญ่ใช้ลมหายใจเป็นเครื่องให้จิตได้จดจ่อ วิธีนี้เรียกอานาปานสติ ซึ่งทำกันมาตั้งแต่บรรพกาล แม้ในสมัยพุทธกาลพระพุทธองค์และพระสาวกก็ใช้วิธีนี้

๒. **วิจาร** ได้แก่การคอยประคับประคองจิต ให้จดจ่ออยู่กับลมหายใจให้ต่อเนื่อง การที่ให้จิตอยู่กับลมหายใจที่เข้าออก ก็เท่ากับว่าให้จิตอยู่กับกาย หรืออยู่กับบ้านที่มันอาศัย แต่ธรรมชาติของจิตชอบออกไปเที่ยวนอกบ้าน คือชอบคิดถึงเรื่องต่างๆ อยู่เป็นประจำ ขณะจิตคิดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั้น จิตก็จะทิ้งกายไปทันที ไม่รับรู้เรื่องของกาย

สติจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะเฝ้าดูแลให้จิตอยู่กับบ้านหรือลมหายใจ คราใดเผลอ จิตก็จะหนีออกไปเที่ยวนอกบ้าน สติจึงต้องตามจิตให้กลับบ้านอยู่เนืองๆ โดยไม่เบื่อหน่ายท้อถอย หรือหงุดหงิดขุ่นเคืองกับพฤติกรรมของจิต ที่ชอบหนีออกไปเที่ยวนอกบ้านอยู่เป็นประจำ

เวลาลูกชอบออกไปเที่ยวนอกบ้าน พ่อแม่ก็จะห่วงใย และมักพูดกับลูกว่า *เอาแต่ออกไปเที่ยวนอกบ้าน เดี๋ยวก็ไปมีเรื่องนำความเดือดร้อนกลับเข้ามาหรอก* จิตที่ชอบหนีออกไปเที่ยวนอกบ้านโดยคิดถึงสิ่งที่นอกตัว บางครั้งความคิดดังกล่าวก็ทำให้ตนเครียดวิตกกังวล ห่วงหาอาลัย คิดในสิ่งที่เป็นอกุศล ฯลฯ เท่ากับว่านำเรื่องเดือดร้อนมาใส่ตัวจริงๆ

การที่จิตชอบคิด หรือหนีออกไปเที่ยวนอกบ้านอยู่บ่อยๆ ทำให้จิตเหนื่อยล้า ไม่ได้พัก ขาดพลัง ตรงข้ามกับการที่จิตอยู่ในบ้านเป็นเวลานาน จิตจะได้พัก ทำให้สดชื่น มีพลัง

๓. **ปีติ** ได้แก่ความอิ่มเอิบใจ หลังจากจิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจได้นานขึ้น ช่วยให้จิตได้พัก มีพลัง ไม่ฟุ้งซ่านหรือหนีออกนอกบ้านเหมือนช่วงต้น

๔. **สุข** เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจได้นานขึ้น ความอิ่มเอิบใจหรือปีติที่มีอยู่ในจิต ก็จะพัฒนาไปสู่ความสุข เป็นสุขที่เกิดจากความสงบ

๕. **เอกัคคตา** เป็นสภาวะที่จิตมีความตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆ รอบกาย ไม่ว่าจะมีเสียงดังรบกวนหรือมียุงมากัด หรือมีความปวด เมื่อย ในส่วนใดส่วนหนึ่งของกาย จิตก็ไม่ใส่ใจต่อ

อารมณ์หรือความรู้สึกนั้นๆ คงตั้งมั่นอยู่ในความสงบสุขนั้น

สภาวะของจิตที่อยู่ในองค์ประกอบทั้ง ๕ นี้ เรียกว่าฌาน ๑

ฌาน ๒ ครั้นเมื่อจิตตั้งมั่นมีกำลังสมาธิเข้มแข็งดีแล้ว จิตก็จะละวิตก วิจาร คือทิ้งองค์ภาวนาเช่น ลมหายใจ (พุทโธ) หรือพองยุบ (พองหนอ ยุบหนอ) ไป คงเหลือแต่**ปีติ สุข เอกัคคตา** เป็นอารมณ์

ฌาน ๓ จิตจะละปีติ คงเหลือแต่**สุข เอกัคคตา** หรืออารมณ์ที่ตั้งมั่นอยู่กับสุข

ฌาน ๔ จิตจะละสุข เหลือแต่**เอกัคคตารมณ์** คือใจตั้งมั่นไม่ซัดส่ายไปในอารมณ์ต่างๆ และมี**อุเบกขา** ไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งใดๆ เป็นอารมณ์

ฌานทั้ง ๔ อาศัยรูป หรือธาตุ ๔ (ลมหายใจ หน้าท้องที่พองยุบ) เป็นองค์ภาวนา จึงเรียกว่ารูปฌาน การที่จิตจะตั้งมั่นอยู่ในความสงบได้นานเท่าใด ขึ้นอยู่กับกำลังของสติ เพราะสติเป็นเสมือนพี่เลี้ยงที่คอยประคับประคองจิต หรือคอยคุมจิตให้จดจ่ออยู่กับองค์ภาวนา โดยเฉพาะในช่วงต้นที่ยังต้องอาศัยวิตกวิจาร

การที่**สติ**คุมจิตให้ตั้งมั่นได้นานขึ้น ก็จะช่วยเพิ่มกำลังของ**สมาธิ**ให้เกิดขึ้นกับจิตมากขึ้น กำลัง**สมาธิ**ก็จะย้อนกลับมาอุปการะ**สติ**ให้มีกำลังเพิ่มขึ้น อันเป็นการเพิ่มกำลังของ**สมาธิ**ไปในตัวด้วย อย่างไรก็ตามสมาธิดังกล่าวก็ตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์เช่นกัน

ผู้ที่ทำสมาธิจนได้ฌาน หากทำอยู่เป็นประจำ ก็จะสามารถเข้าถึงความสงบได้เร็วขึ้น นานขึ้น ความสงบของจิตให้ความปีติและความสุข อันเป็นสิ่งที่คนทั่วไปปรารถนา ด้วยเหตุนี้ผู้ได้ฌานจึงมักติดอยู่ในฌาน นั่งสมาธิคราวใดก็จะเอาแต่ความสงบที่สุดของฌานจะนำพาชีวิตไปเกิดในพรหมโลก แม้ชีวิตของพรหมจะยืนยาวมากกว่าเทวดาหลายเท่านัก และจะมีแต่ความสงบ แต่เมื่อพ้นจากพรหมโลก ก็ยังต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่างๆ อีก พลาดพลั้งไปอาจจะไปเกิดในอบายภูมิ เป็นสัตว์เดรัจฉานก็ได้

ดังนั้นเมื่อเข้าถึงความสงบระดับฌานแล้ว หากจิตถอนจากความสงบออกมา สู่สมาธิระดับกลาง คืออุปจารสมาธิ ก็ควรจะยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา ตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ดังได้กล่าวมาแล้ว การทำวิปัสสนา จะช่วยพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา รู้เห็นความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายว่าเป็นเพียงรูป นาม ตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์ เพื่อให้จิตถอดถอนจากความยึดมั่นสำคัญผิด หรืออุปาทานที่มีต่อขันธ์ ๕ ว่าเป็นตน เป็นของตน การละอุปาทานดังกล่าวได้

ก็คือการดับตัณหาไม่ให้อาศัยอยู่ในจิตเมื่อหมดตัณหาก็เข้าถึงนิโรธ หรือนิพพาน ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกต่อไป ดังนั้น**ที่สุดของวิปัสสนาก็คือนิพพาน**

อนึ่ง การที่จิตตั้งมั่นอยู่ในฌาน จิตก็จะมีความสงบได้นาน ไม่ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปในอารมณ์ต่างๆ เป็นการให้จิตได้พัก อันนำความอิ่มเอิบดื่มด่ำ (ปีติ) และสุขให้เกิดขึ้นกับจิต ช่วยให้จิตมีความอ่อนโยน ละเอียด ประณีต ขณะเดียวกันก็เพิ่มพลังงานให้กับจิต เท่ากับเป็นการเพิ่มสมรรถภาพของจิตไปด้วย

ความละเอียด ประณีต และพลังของจิต ตลอดจนกำลังของสติ อันเป็นผลมาจากสมาธิระดับฌานนี่เอง ช่วยให้จิตได้รู้เห็นสภาวธรรมบางอย่างได้ละเอียดขึ้น บางเรื่องก็เป็นความรู้ที่เกินกว่าคนทั่วๆไปจะรู้ได้ ความรู้และความสามารถพิเศษเกินกว่าคนธรรมดาจะมีได้เรียกว่า**อภิญญา**

อภิญญา มี ๖ อย่าง คือ

๑. *แสดงฤทธิ์ได้* (อิทธิวิธี) เช่น สามารถเสกของได้ หายตัวได้

๒. *หูทิพย์* (ทิพพโสติ) สามารถได้ยินเสียงที่อยู่ไกล เกินกว่าคนทั่วไปจะได้ยิน

๓. *ทายใจผู้อื่นได้* (เจโตปริยญาณ) รู้ว่าเขากำลังคิดอะไร

๔. *ระลึกชาติได้* (ปุพเพนิวาสานุสติญาณ) อาจจะได้น้อยชาติ หรือหลายชาติ ขึ้นอยู่กับบารมี

๕. *ตาทิพย์* (ทิพพจักขุ หรือจุตูปปาตญาณ) รู้ที่มาที่ไปในภพภูมิของสัตว์โลกว่าชาติที่แล้วเป็นใคร ตายแล้วไปเกิดที่ไหน เห็นสิ่งต่างๆ ในที่เร้นลับและที่ไกล

อภิญญาทั้ง ๕ อย่างนี้ เป็นเพียงโลกียญาณ มีได้ เสื่อมได้ ไม่เที่ยงทุกครั้ง ผู้ที่ได้อภิญญาดังกล่าว อาจจะเป็นเพียงปุถุชน หรืออริยชนก็ได้ พระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญผู้ที่ได้อภิญญา เพราะ ไม่ใช่ทางที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์

๖. *อาสวะกิเลสหมดไป* (อาสวักขยญาณ) พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญผู้ที่ได้อาสวักขยญาณ เพราะเป็นญาณที่ทำให้กิเลสตัณหาหมดไป ได้บรรลุอรหัตตผล ทำนิพพานให้แจ้ง

พระอรหันต์บางองค์ ได้เพียงอาสวักขยญาณ ไม่ได้อภิญญาอย่างอื่น บางองค์ได้อาสวักขยญาณ และได้อภิญญาอย่างอื่นด้วย จะมากน้อยต่างกัน ขึ้นอยู่กับวาสนาบารมีที่ท่านสร้างไว้

มรรคองค์ที่ ๖ สัมมาวายามะ องค์ที่ ๗ สัมมาสติ องค์ที่ ๘ สัมมาสมาธิ จัดเป็นหมวดสมาธิ

อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นทางสายเดียวที่จะนำไปสู่มรรคผลนิพพานได้ เป็นธรรมที่มีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น มรรคมีองค์ ๘ มีทั้งสมถกรรมฐาน (สัมมาสมาธิ) และวิปัสสนากรรมฐาน (สัมมาสติ หรือสติปัฏฐาน ๔) มรรคองค์อื่นๆ ก็มีความสำคัญ เป็นฝ่ายหนุนช่วยการปฏิบัติกรรมฐาน การจะเข้าถึงมรรคผลนิพพานจะต้องปฏิบัติตามมรรคทั้ง ๘ องค์ ขาดองค์ใดองค์หนึ่งไปไม่ได้

มรรคมีองค์ ๘ เป็นกำลังที่จะนำพาจิตพ้นจาก**สังโยชน์** หรือกิเลสที่ร้อยรัดใจสัตว์โลก ให้เวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสาร

สังโยชน์ มีอยู่ ๑๐ อย่าง แบ่งเป็น ๓ ระดับ ได้แก่

สังโยชน์เบื้องต่ำ ซึ่งพระโสดาบัน และพระสกทาคามี ละได้มี ๓ อย่าง ได้แก่

๑. *สักกายทิฐิ* หมายความว่าเห็นว่ารูปนามเป็นตัวตน เป็นของตน ติดยึดในสมบัติวัตถุเหนียวแน่น เห็นแก่ตัวอย่างหยาบ เมื่อมีสิ่งไม่พอใจมากระทบก็จะเกิดโทษะแรง มีทุกข์แรงๆ

อนึ่ง แม้พระโสดาบันท่านไม่ยึดติดในสมบัติวัตถุ แต่กับบุคคลที่ตนรัก ท่านยังยินดีพอใจอยู่ ยังครองเรือนมีครอบครัวอยู่ แต่ความยึดติดไม่รุนแรงเท่าปุถุชน

๒. *วิจิกิจฉา* ได้แก่ความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัย ทั้งในพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์ ทำให้จิตไม่ทุ่มเทต่อความเพียรเพื่อเร่งไปสู่มรรคผล

๓. *สีลัพพตปรามาส* ได้แก่ความไขว้เขวในการถือศีล และข้อวัตรปฏิบัติ ตลอดจน ระเบียบวินัย ขนบธรรมเนียม ประเพณี ความเชื่อ ซึ่งไม่ใช่ทางที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ สักแต่ประพฤติกันอย่างงมงาย เช่น การเปลี่ยนชื่อเพื่อแก้กรรม การดูหมอ การเชื่อเรื่องเจ้าเข้าทรง การสะเดาะเคราะห์ เป็นต้น

สังโยชน์เบื้องกลาง ซึ่งพระอนาคามีละได้ ส่วนพระโสดาบัน พระสกทาคามี ยังละไม่ได้ ได้แก่

๔. *กามราคะ* หมายถึงความติดใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ซึ่งพระอนาคามีไม่ติดในสิ่งนี้ เพราะท่านเห็นว่าเป็นสิ่งปฏิกูล เป็นอสุภะ

๕. *ปฏิฆะ* ได้แก่ความกระทบกระทั่งใจทำให้หงุดหงิด ขุ่นเคือง

สังโยชน์เบื้องสูง ซึ่งพระอรหันต์ละได้ ส่วนพระอนาคายังละไม่ได้ ได้แก่

๖. *รูปราคะ* ได้แก่ ความติดใจในรูปฌานอันประณีต

๗. *อรูปราคะ* ได้แก่ ความติดใจในอรูปฌานอันประณีต

๘. *มานะ* ได้แก่ ความถือว่าตัวเป็นนั่น เป็นนี่

๙. *อุทธัจจะ* ได้แก่ ความฟุ้งในธรรม

๑๐. *อวิชชา* ได้แก่ ความไม่รู้จริงในอริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท

สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

ท่านทั้งหลายจงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด



คนเป็นอันมากได้พบกันในเวลาเช้า พอเวลาเย็นก็ไม่เห็นกัน

คนเป็นอันมากได้พบกันในเวลาเย็น พอถึงเวลาเช้าก็ไม่ได้เห็นกัน

ควรรีบทำความเพียรเสียแต่วันนี้

ใครเล่าจะพึงรู้ความตายว่าจะมีในวันพรุ่งนี้

เพราะการผัดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนาใหญ่นั้นไม่มีเลย

วิถีแห่งการบรรลุธรรม

การที่จะปฏิบัติธรรมให้บรรลุถึงมรรคผลนิพพานนั้น มีองค์ประกอบอยู่หลายอย่าง เช่น

๑. **ปฏิบัติให้ถูกวิธี** วิธีที่พระพุทธเจ้าสอน คืออริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นทางสายเดียวที่จะไปถึงฝั่งพระนิพพาน ทางสายอื่นไปไม่ถึง อริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อแล้วเหลือ ๓ คือ

ปัญญา (ความเห็นชอบ ความดำริชอบ)

ศีล (เจรจาชอบ การกระทำชอบ มีอาชีพชอบ)

สมาธิ (ความเพียรชอบ มีสติชอบ สมาธิชอบ)

ในการปฏิบัติตามแนวทางอริยมรรคมีองค์ ๘ ในหมวดของปัญญา และศีล ควรจะนำไปเจริญในชีวิตประจำวันให้เป็นวิถีชีวิต ส่วนในหมวดของสมาธินั้น นำมาเจริญกรรมฐานทั้งสมถและวิปัสสนา โดยนำรูป นาม มาพิจารณาลงสู่ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ เป็นธรรมที่แก้ไขความเห็นผิด หรืออุปาทานที่มีต่อขันธ์ ๕ ทำให้เป็นทุกข์ และนำไปสู่การเวียนว่ายตายเกิดไม่จบสิ้น การบรรลุธรรมจะต้องบรรลุด้วยวิปัสสนาญาณ คือมีปัญญาเห็นความเป็นจริงตามกฎไตรลักษณ์ไม่ใช่จากการอ่าน การฟัง (สุตตมยปัญญา) หรือการคิด (จินตามยปัญญา) แต่จากการ

ภาวนา (ภาวนามยปัญญา) ภาวนามยปัญญาไม่ใช่เกิดขึ้นเฉพาะการหลับตา นั่งสมาธิเท่านั้น แต่เกิดขึ้นในอิริยาบถใดๆ ก็ได้ เช่น พระอานนท์ ขณะกำลังเอนกายนอน พระอุบลวรรณาขณะจุดประทีป พระจุลปันถก ขณะเอามือลูบผ้าขาว ภาวนามยปัญญาเกิดจากการที่จิตสั่งสมอบรมทางธรรมมาดีแล้ว และมีวาสนาบารมีที่ถึงพร้อม

หากศึกษาประวัติของอริยสาวก อาจจะมีผู้สงสัยว่าเหตุใดมีผู้ฟังธรรมเพียงครั้งเดียวก็มีดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบัน บางคนก็ไม่ได้รักษาศีล ฝึกสมาธิ หรือเจริญปัญญามาก่อน

ความจริงแล้วผู้เข้าสู่อริยธรรมล้วนเป็นผู้มีศีล สมาธิ และปัญญาทั้งสิ้น กล่าวคือ

ขณะฟังธรรมจากพระพุทธองค์ ตอนนั้นผู้ฟังมีศีล ๕ บริสุทธิ์อย่างแน่นอน แม้ก่อนหน้านี้ศีลของผู้นั้นอาจจะขาดวิ่น เขาตั้งใจฟังธรรมอย่างจดจ่อ **สมาธิ**ก็เกิดขึ้นในขณะนั้น อาจจะเป็นสมาธิระดับต้น (ขณิกสมาธิ) หรือสมาธิระดับกลาง (อุปจารสมาธิ) ก็ได้ แต่คงไม่ถึงสมาธิระดับสูง (อัปปนาสมาธิ) เมื่อได้ฟังก็เกิด**ปัญญา**เห็นจริงตามความเป็นจริงในสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงแสดงความเห็นดังกล่าว กระทบเข้าไปในจิตที่เห็นผิดอย่างแรง ทำให้จิตละอุปาทานจากความเห็นผิด จึงมีดวงตาเห็นธรรม

หรือขณะที่จุลปันถกเอามือลูบผ้าขาวด้วยความตั้งใจ **(สมาธิ)** สักพักก็เห็นผ้าขาวนั้นสกปรก ความสกปรกของผ้าขาวกระทบความรู้สึกของจุลปันถกอย่างแรง เพราะเมื่อสักครู่ผ้าขาวยังสะอาดอยู่

ทำให้จุลปันถกเกิด**ปัญญา**ขึ้นมาว่า ผ้าขาวเป็นสิ่งปฏิกูล ไม่เที่ยง (อนิจจัง) จุลปันถกน้อมสิ่งที่เห็นเข้ามาหาตนเอง ว่าภายนอกเป็นเช่นใดภายในก็เป็นเช่นนั้น จุลปันถกละตัณหาอุปาทานที่มีต่อขันธ์ ๕ ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

พระอริยบุคคลทุกท่าน เข้าถึงอริยธรรมด้วยการเห็นด้วยปัญญา ในกฎของไตรลักษณ์ทั้งสิ้น บางท่านเห็นความเป็นอนิจจัง บ้างก็เห็นทุกขัง บ้างก็เห็นอนัตตา ขึ้นอยู่กับจริตนิสัยและวาสนาบารมีที่ได้สั่งสมมา

พวก**วิริยะ** หรือพวกที่มีความเพียรมาก จะบรรลุด้วยการเห็น**อนิจจัง** เรียก **อนิมิตตวิโมกข์**

พวก**สัทธา** หรือพวกที่มีความเชื่อในพระรัตนตรัยมาก จะบรรลุด้วยการเห็น**ทุกขัง** เรียก **อัปปณิหิตวิโมกข์**

พวก**ปัญญา** หรือพวกที่ชอบคิดพิจารณาหาเหตุผล จะบรรลุด้วยการเห็น**อนัตตา** เรียก **สุญญตวิโมกข์**

จะสังเกตว่า การเห็นไตรลักษณ์เพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็สามารถบรรลุธรรมได้ ขอให้สังเกตนิสัยตัวเองว่า เราเป็นพวกวิริยะ หรือเป็นพวกสัทธา หรือเป็นพวกปัญญา จะได้เลือกพิจารณาให้ถูกกับจริตนิสัย หรือหากมีนิสัยหลายๆ อย่าง ถ้าเช่นนั้นก็ต้องใช้หลายๆ วิธี

๒. **ปฏิบัติให้ถูกจริต** เพราะเงื่อนปมที่จิตแต่ละดวงผูกพันอยู่ หรือมีอุปาทานต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เหนียวแน่นไม่เหมือนกัน พระพุทธเจ้าทรงมีจุตูปปาตญาณ หรือมีตาทิพย์ รู้ความเป็นมาในอดีตชาติของศิษย์แต่ละคน จึงให้กรรมฐานถูกกับจริตนิสัยของศิษย์ เป็นผลให้ศิษย์ผู้นั้นบรรลุธรรมได้

เช่น พระหนุ่มศิษย์พระสารีบุตรมีกามราคะ พระสารีบุตรแนะนำให้ไปเจริญอสุภะกรรมฐานในป่า แต่ก็แก้กามราคะไม่ได้ แม้จะแนะนำวิธีปฏิบัติโดยละเอียดหลายครั้ง ก็ไม่สำเร็จ จึงพากันไปเฝ้าพระพุทธองค์ พระศาสดาทราบว่าพระหนุ่มรูปนี้ เคยเกิดในตระกูลช่างทองหลายชาติ ชอบตีทองเป็นรูปดอกบัว และดอกกรรณิการ์ จะให้พิจารณาอสุภะกรรมฐานย่อมไม่ถูกกับจริตนิสัย จึงประทานดอกบัวให้ไปพิจารณา เมื่อพระรูปนั้นนำดอกบัว

กลับไปพิจารณา ก็ได้เห็นว่าดอกบัวที่มีกลีบและสีสวยสดงดงามนั้น กลับเหี่ยวเฉาเศร้าหมองลงอย่างไม่คาดคิดมาก่อน ความเป็นอนิจจัง และความเป็นอสุภะของดอกบัว เข้าไปกระทบใจพระรูปนั้นอย่างแรง ทำให้ท่านถอดถอนจากความยึดมั่นสำคัญผิดที่ติดอยู่ในจิตมาช้านานลงได้ จึงหมดตัณหา หมดอุปาทานได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

*เมื่อพูดถึงจริตนิสัยของผู้ปฏิบัติธรรม ท่านจำแนกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นผู้ที่มี**ตัณหาจริต** กลุ่มหลังเป็นผู้ที่มี**ทิฐิจริต***

ผู้มี**ตัณหาจริต** คือยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธัมมารมณ์ มีกรรมฐานให้เลือก ๒ ทาง

(ก) ถ้ามีปัญญาไม่เฉียบแหลม ควรเลือกเจริญ**กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ซึ่งมีอารมณ์หยาบ เห็นได้ง่าย สัมผัสได้ง่าย เป็นทางของผู้รู้ช้าเรียกว่า **มันทบุคคล**

(ข) ถ้ามีปัญญาเฉียบแหลม ควรเลือกเจริญ**เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ซึ่งมีอารมณ์ละเอียด สุขุม เป็นทางของผู้รู้เร็ว เรียกว่า **ติกขบุคคล**

ผู้มี**ทิฐิจริต** คือชอบคิดพิจารณาหาเหตุผล ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ มีกรรมฐานให้เลือก ๒ ทาง

(ก) ถ้ามีปัญญาไม่เฉียบแหลม ควรเลือกเจริญ**จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ซึ่งมีอารมณ์ไม่กว้างขวางนัก เป็นทางของผู้รู้ช้าเรียกว่า **มันทบุคคล**

(ข) ถ้ามีปัญญาเฉียบแหลม ควรเลือกเจริญ**ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ซึ่งมีอารมณ์กว้างขวางมาก เป็นทางของผู้รู้เร็ว เรียกว่า **ติกขบุคคล**

๓. **บารมีถึงพร้อม** เรื่องนี้มีความสำคัญมาก แม้จะปฏิบัติถูกวิธี ถูกจริต แต่ถ้าบารมีไม่ถึงพร้อม ก็ไม่สามารถบรรลุธรรมได้ ดังตัวอย่างของพระราหุล ซึ่งพระพุทธองค์ทรงนำออกมาบวชเป็นสามเณร ตั้งแต่อายุ ๗ ชันษา ทรงมอบหมายให้พระสารีบุตรอบรมสั่งสอน แม้พระพุทธองค์ก็ทรงแสดงธรรมให้สามเณรราหุลฟังหลายครั้งหลายหน ก็ยังไม่บรรลุธรรม ทั้งๆ ที่สามเณรราหุลเป็นผู้ที่อ่อนน้อมถ่อมตน ใฝ่รู้ใฝ่เรียน มิได้ถือตัวว่าเป็นพระโอรสของพระพุทธองค์

จนเมื่อสามเณรราหุล มีอายุครบ ๒๐ ได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ พระพุทธเจ้าทรงทราบว่าพระราหุลมีวาสนาบารมีถึงพร้อมที่บรรลุธรรมได้ จึงทรงแสดงธรรมเรื่องอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์) เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้พระราหุลได้คิดพิจารณา ทำให้พระราหุลได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

จะเห็นว่าธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงให้ฟังนั้น ก็เป็นธรรมที่พระราหุลเคยได้สดับตรับฟังมาก่อน หาได้เป็นเรื่องใหม่แต่อย่างใดไม่ แต่คราวก่อนที่ได้ฟังนั้น เหตุปัจจัยยังไม่ถึงพร้อม ก็ได้แต่**เข้าใจ** แต่ยังไม่**โดนใจ**เหมือนกับการฟังครั้งหลัง

การสั่งสมบารมีทางธรรมนั้น มิใช่สั่งสมกันมานานนับพัน นับหมื่น นับแสน หรือนับล้านชาติแท้จริงยาวนานยิ่งกว่านั้นนัก บางท่านสั่งสมบารมีผ่านพระพุทธเจ้ามาหลายพระองค์ ดังเช่นในสมัยพุทธกาล พระอรหันตสาวกที่ปรารถนาเป็นเลิศด้านใดด้านหนึ่ง (เอตทัคคะ) จะใช้เวลาสั่งสมบารมียาวนานกว่าพระอรหันต์ที่ไม่ปรารถนาเป็นเอตทัคคะ ตัวอย่างเช่น พระภิกษุณีปฏาจารา ปรารถนาที่จะเป็นเอตทัคคะด้านจำพระวินัย เธอสั่งสมบารมีมาตั้งแต่สมัยพระพุทธเจ้า**ปทุมุตตระ** ก่อนพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน ๑๕ พระองค์ ใช้เวลานานถึง ๑ แสนกัป *ในยุคปัจจุบัน หลวงปู่ขาว อนาลโย ท่านเล่าว่า ท่านสั่งสมบารมีทางด้านเมตตา มาตั้งแต่สมัยพระสิขีพุทธเจ้า ถ้าจะนับลำดับจากพระสิขีลงมา ก็จะมี พระเวสสภู พระกกุสันธะ พระโกนาคมน์ พระกัสสปะ แล้วจึงถึงพระโคดมองค์ปัจจุบัน จะเห็นว่าการสั่งสมบารมีเพื่อบรรลุอรหัตผลนั้นยาวนานเหลือที่จะประมาณ*

บารมีก็คือคุณธรรมความดีที่จะต้องบำเพ็ญอย่างยิ่งยวด สำหรับผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุจุดหมายอันสูงสุด หากปรารถนาพุทธภูมิ หรือต้องการเป็นพระโพธิสัตว์ เพื่อจะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า จะต้องบำเพ็ญบารมี ๑๐ อย่าง คือ

๑. ทาน, ๒. ศีล, ๓ .เนกขัมมะ, ๔. ปัญญา, ๕. วิริยะ, ๖. ขันติ, ๗. สัจจะ, ๘. อธิษฐาน, ๙. เมตตา, ๑๐. อุเบกขา.

บารมีมี ๓ ระดับ คือระดับแก่กล้าปกติ, ระดับแก่กล้าอย่างยิ่งยวด (อุปบารมี) ซึ่งสละได้แม้อวัยวะ ระดับแก่กล้าสูงสุด (ปรมัตถบารมี) ซึ่งสละได้แม้ชีวิต พระโพธิสัตว์ต้องบำเพ็ญบารมีให้ครบทั้ง ๑๐ อย่าง ๓ ระดับให้บริบูรณ์ จึงจะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าได้ ส่วนพระสาวกไม่ต้องแก่กล้าถึงขนาดนั้น แต่ก็ต้องบำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ อย่างเช่นกัน

ผู้ปฏิบัติธรรมบางรายปรารถนาที่จะให้ถึงมรรคผลในเร็ววัน ถึงกับเคี่ยวกรำตัวเองแทบไม่ได้กิน ไม่ได้นอน จนดูเหมือนว่าจะปฏิบัติด้วยแรงของตัณหา ทำให้ห่างไกลต่อมรรคผลออกไป ตรงข้ามกับบางรายที่ปฏิบัติอย่างเฉื่อยแฉะ นึกอยากจะทำก็ทำ ไม่อยากจะทำก็ไม่ทำ นี่ก็ปฏิบัติเอาใจตัณหา มีลักษณะสุดโต่งด้วยกันทั้ง ๒ ฝ่าย ฝ่ายแรกสุดโต่งไปในทางทรมานตัวเอง หรือ**อัตตกิลมถานุโยค** ฝ่ายหลังสุดโต่งไปในทางเสพสุข หรือ**กามสุขัลลิกานุโยค** ทั้ง ๒ ฝ่ายไม่ใช่ทางที่จะบรรลุธรรมได้ ต้องปรับมาเป็นทางสายกลาง หรือ**มัชฌิมาปฏิปทา** นั่นคือปฏิบัติตามแนวทางอริยมรรคมีองค์ ๘

อย่างไรก็ตามยังมีธรรมที่เป็นตัวช่วย ทำให้การปฏิบัติมีกำลังที่จะไปสู่จุดหมายได้เร็วขึ้น ธรรมหมวดนี้เรียกว่า**โพธิปักขิยธรรม** ประกอบด้วยองค์ธรรม ๓๗ องค์ ได้แก่

สติปัฏฐาน ๔ (กาย เวทนา จิต ธรรม)

สัมมัปปธาน ๔ ***(ความเพียรชอบ)***

อิทธิบาท ๔ (ฉันทะ ***วิริยะ*** จิตตะ วิมังสา)

อินทรีย์ ๕ (ศรัทธา ***วิริยะ*** **สติ** สมาธิ ปัญญา)

พละ ๕ (ศรัทธา ***วิริยะ*** **สติ** สมาธิ ปัญญา)

โพชฌงค์ ๗ (**สติ** ธัมมวิจยะ ***วิริยะ*** ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา)

มรรคมีองค์ ๘ (ความเห็นชอบ ดำริชอบ, เจรจาชอบ การกระทำชอบ เลี้ยงชีพชอบ, ***ความเพียรชอบ*** **สติชอบ** สมาธิชอบ)

ธรรมดังกล่าวมีบางหมวดเหมือนกัน เช่น พละ ๕ เมื่อเจริญเต็มที่แล้วจะยกระดับเป็นอินทรีย์ ๕ องค์ธรรมใน ๒ หมวดนี้เหมือนกัน นอกจากนี้ยังมีองค์ธรรมบางองค์ร่วมอยู่ในหมวดต่างๆ เช่น ความเพียร หรือวิริยะ มีอยู่ในสัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรค ๘ เช่นเดียวกับสติ มีอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรค ๘

ดังนั้น **ความเพียรชอบ** และ**สติชอบ** จึงมีความสำคัญ เพราะเป็นกำลังร่วม ที่จะสนับสนุนองค์ธรรมต่างๆ ให้มีกำลังเข้มแข็ง จึงต้องมีให้มาก หากขาดความเพียรเสีย ก็จบกัน พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญกับความเพียร ตรัสว่า **บุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร.**

สรุป

พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา มิใช่เป็นศาสนาของการวิงวอนร้องขอ เมื่ออยากได้สิ่งใด ก็ต้องทำสิ่งนั้น หรือสร้างเหตุก่อน แล้วจึงจะได้ผล หากหวังแต่ผลอย่างเดียวโดยไม่สร้างเหตุ มีหรือจะได้ผลนั้น

การเกิดมาเป็นมนุษย์แต่ละชาตินั้น แสนยาก เมื่อได้เกิดมาแล้วนับเป็นลาภอันประเสริฐ ควรจะใช้โอกาสของความเป็นมนุษย์นี้พัฒนาตนเอง เพราะโครงสร้างทางด้านกายภาพ (รูป) และจิตใจ (นาม) ของมนุษย์นั้น เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้และพัฒนา ยิ่งกว่าโครงสร้างของสัตว์โลกเหล่าใด

เรามีร่างกายกับจิตใจ ร่างกายก็คือธาตุ ๔ อยู่ได้ด้วยธาตุ ๔ จึงต้องบริโภคธาตุ ๔ วัตถุก็คือธาตุ ๔ ร่างกายจึงต้องการวัตถุมาเป็นเครื่องดำเนินชีวิต เราจึงต้องทำงาน ต้องหาเงินมาเลี้ยงดูธาตุ๔ ทั้งของเรา และของผู้ที่เรารับผิดชอบ จึงต้องเรียนรู้สมมติของโลก ต้องอยู่กับสมมติของโลก ต้องยอมรับสมมติของโลก และต้องให้ร่างกายแสดงบทบาทออกตามสมมติของโลก จึงจะอยู่กับชาวโลกได้อย่างสอดคล้อง สมานฉันท์ และสง่างาม

จิตใจมิใช่ธาตุ ๔ แต่มาอาศัยธาตุ ๔ ใช้ธาตุ ๔ หรือวัตถุเป็นเครื่องมือในการดำรงชีวิต และสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ตามจินตนาการ หากให้จิตเรียนรู้สมมติของโลกเพียงอย่างเดียว จิตก็จะหลงอยู่ในกระแสโลก และจมปลักอยู่ในวัฏสงสาร จึงต้องให้จิตได้เรียนรู้ความเป็นจริงในกฎของธรรมชาติ ซึ่งยิ่งใหญ่และครอบงำวิถีชีวิตมานานนับแต่บรรพกาล และจะสืบต่อไปนับอนันตกาล เป็นความจริงที่ยิ่งใหญ่กว่าความเป็นจริงตามสมมติของชาวโลกเป็นไหนๆ

ความเป็นจริงดังกล่าว จะช่วยให้จิตมีสติปัญญาที่จะอยู่กับโลกโดยไม่หลงโลก ไม่เพียงแต่เท่านั้น ยังใช้โอกาสของชีวิตสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ที่เป็นคุณูปการยังประโยชน์เกื้อกูลทั้งต่อตนเองและผู้อื่น อันเป็นการสั่งสมบารมีให้เพิ่มพูนยิ่งขึ้น

ยิ่งไปกว่านั้นยังใช้โอกาสของการที่ได้รู้ความจริงตามกฎธรรมชาตินี้ มาอบรมจิตใจที่เคยยึดมั่นสำคัญผิด เพราะหลงไปตามที่ตัณหาชักนำ ให้กลับมาเห็นถูกตามครรลองคลองธรรม เพื่อปลดปล่อยจิตให้พ้นจากเครื่องพันธนาการของตัณหา จนในที่สุดก็สามารถสลัดตัณหา ออกจากจิตได้โดยสิ้นเชิง

นี่คือภาระกิจอันยิ่งใหญ่ของชีวิต ที่จะต้องทำให้สำเร็จ เป็นภารกิจที่สำคัญเหนือภารกิจใดๆ.

รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือเรื่อง

จริงเหนือความเป็นจริง

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	จำนวนเงิน
๑	คุณรัตนไกร พรรคพวก	๑๒,๑๔๐
๒	คุณปวีณา เทศชูกลิ่น	๙,๐๐๐
๓	คุณเอื้องขวัญ ไชยนิธิวัฒน์	๘,๐๐๐
๔	คุณธนารักษ์ ประสงค์ศิลป์	๖,๐๐๐
๕	คุณเอกชัย ดีรุ่งโรจน์	๖,๐๐๐
๖	คุณเสาวนีย์ ก่อมงคลกุล	๕,๐๐๐
๗	คุณประภา ปิ่นประยงค์	๕,๐๐๐
๘	คุณสุบิน ฉ่ำทรัพย์	๓,๐๐๐
๙	คุณสุนิสา ประมาภรณ์	๒,๒๐๐
๑๐	คุณวัลลภา คงฉันท์มิตรกุล	๒,๐๐๐
๑๑	ครอบครัวศักดิ์ชัยสุกัลยา ศรีรัตนประไพ	๒,๐๐๐
๑๒	คุณอรพิมุกต์ ดิศนัดดา	๒,๐๐๐
๑๓	คุณมยุรี ตัลยารักษ์ และคณะ	๒,๐๐๐
๑๔	คุณพรพิมล จรูงจิตรอารี	๒,๐๐๐
๑๕	คุณเสกอนันต์ หิรัญสิรารมย์	๒,๐๐๐
๑๖	คุณวรรณา กิติมหาคุณ	๒,๐๐๐
๑๗	คุณเฉลิมพันธ์ สมัครพันธุ์	๒,๐๐๐
๑๘	คุณสุธาธิพย์ นาคสุข	๒,๐๐๐
๑๙	คุณอุสา จารุสวัสดิ์	๑,๖๘๐
๒๐	คุณเดือนฉาย บัญญัติเลิศถาวร	๑,๕๐๐
๒๑	พระชัยพร จนฺทวํโส	๑,๕๐๐
๒๒	น.ต.ทศพล ฉายานนท์	๑,๒๓๐

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	จำนวนเงิน
๒๓	คุณพิมลศิลป์ - คุณพรรณราย ทัพนันตกุล - คุณสมบูรณ์ ชดช้อย - คุณวิศาล เมืองไพศาล - คุณชัยวัฒน์ เห็นถูก	๑,๒๐๐
๒๔	คุณรัตนพร นนทวงษ์	๑,๒๐๐
๒๕	คุณมาลีวรรณ พรสมบัติเสถียร	๑,๒๐๐
๒๖	คุณชำนาญ บุญประเสริฐ	๑,๐๐๐
๒๗	คุณพรสวรรค์ วงศ์วัชระไพบูลย์	๑,๐๐๐
๒๘	คุณสราวุฒิ ผ่องเจริญกุล	๑,๐๐๐
๒๙	คุณเสาวนีย์ ก่อมงคลกูล	๑,๐๐๐
๓๐	คุณสุจิตรา พรรณเสถียนศรี, คุณอุดมศักดิ์ - คุณพี ทองสินเจริญ	๑,๐๐๐
๓๑	คุณสิริมณีกร อังศรา	๑,๐๐๐
๓๒	คุณวรอร ศิลาวิภาพร	๑,๐๐๐
๓๓	คุณโชคชัย - คุณวิลาวัณย์ อิงคชัยกุลรัชต์	๑,๐๐๐
๓๔	คุณเรวัตร วัลยาแสงนิล	๑,๐๐๐
๓๕	คุณภคกรณ์ รุจาธนนันท์	๑,๐๐๐
๓๖	คุณสมหมาย ศรีตระกูล	๑,๐๐๐
๓๗	คุณวิชัย - คุณสุเนตร โพธิ์นทีไท	๑,๐๐๐
๓๘	คุณนงกรณ์ - คุณอภิชาต จิวัจฉรานุกูล	๑,๐๐๐
๓๙	คุณวรรณา แซ่ลิ้ม	๑,๐๐๐
๔๐	คุณพรปรียา ปิยะเวช และครอบครัว	๑,๐๐๐
๔๑	คุณสิริพร - คุณมนตรี ลีทวีสมบูรณ์	๑,๐๐๐
๔๒	คุณจินตนา ลีทวีสมบูรณ์	๑,๐๐๐
๔๓	คุณศิริลักษณ์ ลีทวีสมบูรณ์	๑,๐๐๐
๔๔	คุณกัญฑนล - ดต.เวชน์ - คุณกานต์ชนก ภู่ระหงษ์	๑,๐๐๐

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	จำนวนเงิน
๔๕	คุณนัจชนินทร์ กีรติพรพัตร์	๘๐๐
๔๖	คุณวสุมนย์ จงศรีรัตนพร	๗๘๐
๔๗	คุณรัตนพร นนทวงษ์	๖๑๐
๔๘	คุณพัชรา ธรรมลิขิตชัย	๖๐๐
๔๙	ผศ.ฐนัษจันทร วงศ์สุวรรณะทัต และครอบครัว	๖๐๐
๕๐	คุณไพบูลย์ กิตติเจริญพจน์	๖๐๐
๕๑	คุณพิมพ์ประไพ ลีนะวัต	๖๐๐
๕๒	คุณมณฑาทิพย์ แซ่ตั้ง	๕๕๐
๕๓	คุณอรุณี มัณยานนท์	๕๐๐
๕๔	คุณกฤษณา เลาหดิลก	๕๐๐
๕๕	คุณญาณภัค อาวรณ์	๕๐๐
๕๖	คุณวริมา กาญจนวัฒน์	๕๐๐
๕๗	คุณวลีกาญจน์ วงศ์เจริญกิตติ	๕๐๐
๕๘	คุณอนงค์นาง - ด.ญ.ดวงกมล ธัญญชีวี	๕๐๐
๕๙	มูลนิธิพระพุทธสันติธรรม ๑๓๙	๕๐๐
๖๐	คุณแพรวนภา ตู้ไม้ป่า	๕๐๐
๖๑	ร้านวาณิชย์เจริญ	๕๐๐
๖๒	คุณพิริยา อธิกสุรพงศ์	๕๐๐
๖๓	คุณสุวรรณี ปัญญาเวชมนตรี	๕๐๐
๖๔	คุณสุชาดา จิรฐานกุล	๕๐๐
๖๕	คุณเดือนเพ็ญ ศรีสุทัศน์	๕๐๐
๖๖	คุณทิพย์รัตน์ ลีทวีสมบูรณ์	๕๐๐
๖๗	คุณธีรพล สอาดธรรมวงศ์	๕๐๐
๖๘	คุณแม่ทัศนี ลีทวีสมบูรณ์	๕๐๐

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	จำนวนเงิน
๖๙	คุณยุพา พงษ์สมุทร	๔๘๐
๗๐	คุณเกตุ น้อยศิริ	๔๐๐
๗๑	คุณชัยรัตน์ อิศรัตน์	๔๐๐
๗๒	คุณวสุมนต์ จงศรีรัตนพร	๔๐๐
๗๓	คุณนงลักษณ์ แก้วทิพยรักษ์	๓๘๐
๗๔	คุณปราณี ชวนปกรณ์	๓๕๐
๗๕	คุณปราโมทย์ วงษ์ชู	๓๐๐
๗๖	คุณลัดดา จันทร์แท่น	๓๐๐
๗๗	คุณบุรินทร์ เลี้ยงพฤกษา	๓๐๐
๗๘	พ.ต.อ.บุญเสริม-คุณยุพดี ศรีชมภู	๓๐๐
๗๙	คุณวิมล พัวรักษา	๒๕๐
๘๐	คุณศิริยุภา ปั่นกรวด	๒๕๐
๘๑	คุณมะลิ แสงเรืองรอง	๒๓๐
๘๒	พระศิริชัย ปัญญาทีโป	๒๐๐
๘๓	คุณสุวิทย์ แซ่จิว	๒๐๐
๘๔	คุณธิดา สิงห์โตแก้ว	๒๐๐
๘๕	คุณนันทพร ประเสริฐสาร	๒๐๐
๘๖	คุณอรสา โภควนิช	๒๐๐
๘๗	คุณธันย์นิชา ศิระอมรพัฒน์	๒๐๐
๘๘	คุณพินทิพย์ ประมูลวงศ์	๒๐๐
๘๙	คุณวิระ ยศคำลือ	๒๐๐
๙๐	คุณพิกุล จันทร์เจริญกิจ	๒๐๐
๙๑	คุณจินต์ศุจี โค้งสูงเนิน และครอบครัว	๒๐๐
๙๒	ด.ช.พีรกานต์ พรายประเสริฐ	๒๐๐

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	จำนวนเงิน
๙๓	คุณท้อ แหลมไพศาล	๒๐๐
๙๔	คุณอัญธิษฐา พรหมลา	๒๐๐
๙๕	คุณรชญา มีวงษ์	๒๐๐
๙๖	ด.ญ.มธุริน ลีทวีสมบูรณ์	๒๐๐
๙๗	ด.ญ.อติกานต์ ลีทวีสมบูรณ์	๒๐๐
๙๘	คุณสกาวลักษณ์ พวงเพ็ชร	๑๗๐
๙๙	คุณรุ่งไพลิน บุตรดาแสง	๑๕๐
๑๐๐	คุณสมัญญา ทัศนมาลัย	๑๔๐
๑๐๑	คุณอุษา สง่างาม	๑๔๐
๑๐๒	คุณกุลนารี ธีรสุวิภากร	๑๓๐
๑๐๓	คุณกัลยา เอกอธัญพงศ์	๑๓๐
๑๐๔	ว่าที่ร.ต.ชัยวัฒน์ จันทวัฒนชาติ	๑๒๐
๑๐๕	คุณแม่ประเทือง ปัญญา	๑๐๐
๑๐๖	น.ท.สมุห์ แก้วจินดา	๑๐๐
๑๐๗	คุณสิริพร โควุฒิพันธ์	๑๐๐
๑๐๘	น.ท.สมุห์ แก้วจินดา	๑๐๐
๑๐๙	คุณรัตนา สินธีรภาพ	๑๐๐
๑๑๐	คุณอรุณี ศรีสง่า	๑๐๐
๑๑๑	คุณบุญมงคล บุญญาธิกร	๑๐๐
๑๑๒	คุณรุ้งทิพย์ มากประโคน	๘๐
๑๑๓	คุณพรเพ็ญ อรรถพิจารณ์	๘๐
๑๑๔	คุณศิริพร ปุ่นวงศ์	๗๐
๑๑๕	คุณสังวาล บาลี	๗๐
๑๑๖	คุณอาภรณ์ จีนยงค์	๖๐

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	จำนวนเงิน
๑๑๗	คุณภัทรพร ร่วมบุญมี	๕๐
๑๑๘	คุณนงนุช วรรณสุข	๔๐
๑๑๙	คุณรัตนา สันธีรภาพ	๔๐
๑๒๐	คุณชลลดา มีสัตย์	๔๐
๑๒๑	คุณมนต์ธน วงศ์พัฒนานุกุล	๔๐
๑๒๒	คุณประเสริฐ วะโนปะ	๓๐
๑๒๓	คุณฉวีพรรณ ภู่ทอง	๓๐
๑๒๔	คุณเอมอร โชคจันทร์ชนก	๓๐
๑๒๕	คุณศิรดา สัยเกตุ	๓๐
๑๒๖	คุณรัตนากร ยิ้มสว่าง	๒๐
๑๒๗	คุณชัยวัฒน์ จันทวัฒนชาติ	๑๐
๑๒๘	คุณเพิ่มพงศ์ - ด.ช.เอกสหัส ธนพิพัฒน์สัจจา	๑๐
	รวมศรัทธาทั้งสิ้น	**๑๒๕,๙๓๐**

พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ

ท่านเกิดเมื่อ ๖ สิงหาคม ๒๔๘๖ ที่ อ.สีคิ้ว จ.นครราชสีมา บุตร นางหมวย นายเจ็กเม้ง แซ่ลิ้ม

ใฝ่ฝันอยากเป็นนักประพันธ์แต่เด็ก จึงเข้ากรุงเทพฯ เรียนต่อที่ ร.ร.สวนกุหลาบวิทยาลัย และ ร.ร.เตรียมอุดมศึกษา จบปริญญาสาขาวารสารศาสตร์ (สื่อสารมวลชน) จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ระหว่างทำงานก็หาโอกาสเรียนจนจบปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ จากสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า) เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๔

เคยทำงานเขียนบทภาพยนตร์ที่ไทยทีวี ช่อง ๔ (ช่อง ๙ อสมท.) งานธนาคาร งานสถาบันการเงิน เป็นอาจารย์สอนมหาวิทยาลัยรามคำแหง บริษัทในเครืออังกฤษตรางู, สหพัฒนพิบูล สุดท้ายเมื่อปี ๒๕๔๒ เป็นผู้อำนวยการฝ่ายบริหารยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

มาเริ่มเข้าวัดฟังธรรมเมื่อปี ๒๕๒๒ จนปี ๒๕๒๗ ได้มีโอกาสเข้าอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กับคุณแม่สิริ กรินชัย ๗ วัน จากที่เคยหลงผิด ไม่รู้เรื่องพระพุทธศาสนา มาเป็นผู้สนใจพระพุทธศาสนา อันเป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต ต่อมาไม่ว่าจะทำงานที่ใด มักจะได้รับมอบกิจกรรมด้านธรรมะในองค์กรเสมอ ยิ่งเพิ่มศรัทธาในพุทธศาสนายิ่งขึ้น ได้เข้าปฏิบัติกรรมฐานทุกปีและได้แสวงหาครูบาอาจารย์และศึกษาแนวทางปฏิบัติต่างๆ อยู่เสมอ

ในปี ๒๕๓๐ มีความประสงค์จะออกบวชยาวไม่มีกำหนด แต่ติดภาระบุตรชาย ๒ คนยังเรียนอยู่ จึงบอกความประสงค์ให้ภรรยาและบุตรทราบเพื่อเตรียมตัวเตรียมใจไว้แต่เนิ่นๆ แล้ววันนั้นก็มาถึง เมื่อบุตรทั้งสองจบปริญญา มีงานทำเรียบร้อย ท่านได้อุปสมบทที่วัดป่าบ้านค้อ ซึ่ง**หลวงพ่อทูล ขิปฺปปญฺโญ** เป็นเจ้าอาวาส เมื่อ ๘ กรกฎาคม ๒๕๔๓ แล้วไปจำพรรษาอยู่วัดตาดน้ำพุ อ.บ้านผือ อุดรธานี

ปัจจุบันท่านจำพรรษาอยู่ที่**ร่มอารามธรรมสถาน** ซึ่งเป็นสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คลอง ๑๐ (ฝั่งธัญบุรี) ต.บึงบา อ.หนองเสือ ปทุมธานี

ท่านได้เขียนหนังสือธรรมะไว้หลายเล่ม เช่น จริงตามความเป็นจริง, กรรมใดใครก่อ : (กรรมและการเวียนว่ายตายเกิด) ปมปริศนาสินามิ, จากหอคอยสู่ดวงดาว, บัญชีบุญ-ดอกเบี้ยบาป (บัญชีชีวิต, ชีวิตคือละคร), เราเลือกเกิดได้ และความจนที่น่ากลัว

ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๒๗๐๒ ๗๓๕๓, ๐ ๒๗๐๒ ๙๖๒๔

หัวใจสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนา

คือการเอารูปนาม มาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ

พิจารณารูปนามลงสู่ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)

วางใจเป็นอุเบกขาต่อทุกสภาวธรรม

อุเบกขาเป็นสัมฤทธิผลของการปฏิบัติ

เป็นตัวละกิเลส ตัณหา อุปาทาน

ตัววัดผลที่แท้จริงของการภาวนามิใช่ **ตัวรู้**

หากแต่อยู่ที่ **ตัวละ** ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความเป็นจริง

ตามกฎแห่งไตรลักษณ์

www.kanlayanatam.com

ชมรมกัลยาณธรรม

จัดพิมพ์โดย บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด(มหาชน)